

Утверждаю: методист СПДС  
 № 10 "Снежок" \_\_\_\_\_  
 Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"  
 3 декабря 2025 г.

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийн ость блюда |
|--|---------------------------------|-------|-------|----------|---------------------|
| Завтрак                                    |                                 |       |       |          |                     |
| Каша геркулесовая на молоке                | 150                             | 6,28  | 6,8   | 21       | 169,04              |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200                             | 3,8   | 3,1   | 12,3     | 91,7                |
| Батон                                      | 34                              | 2,63  | 0,17  | 17,06    | 79,7                |
| Масло                                      | 5                               |       | 4,1   | 0,05     | 37,5                |
| Яйцо вареное                               | 40                              | 4,8   | 4     | 0,3      | 56,6                |
| Сыр  | 11                              | 2,56  | 3,22  | 0        | 39,46               |
| Итого                                      | 440                             | 20,07 | 21,39 | 50,71    | 474                 |
| Второй завтрак                             |                                 |       |       |          |                     |
| Яблоко св.                                 | 150                             | 0,6   | 0,6   | 1,47     | 66                  |
| Напиток фруктовый                          | 100                             |       |       | 6,72     | 27                  |
| Итого                                      | 250                             | 0,6   | 0,6   | 8,19     | 93                  |
| Обед                                       |                                 |       |       |          |                     |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 200                             | 5,3   | 2,8   | 18,5     | 120,8               |
| Голубцы ленивые в сметанном соусе          | 150                             | 12,2  | 13,4  | 11,9     | 214,5               |
| Компот из сухофруктов                      | 200                             | 0,4   | 0     | 17,1     | 69,9                |
| Хлеб пшеничный                             | 20                              | 1,55  | 0,1   | 10,5     | 46,88               |
| Хлеб ржаной                                | 21                              | 1,56  | 0,56  | 5,86     | 35,87               |
| Салат Мозаика                              | 60                              | 0,8   | 2,8   | 8,3      | 60,7                |
| Итого                                      | 651                             | 21,01 | 16,86 | 63,86    | 487,95              |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина         |                                 |       |       |          |                     |
| Печенье                                    | 30                              | 2,2   | 4     | 20,6     | 126,8               |
| Рыба под овощами в сметанном соусе         | 130                             | 20    | 8,5   | 3,4      | 170,7               |
| Картофель отварной                         | 150                             | 2,9   | 3     | 2,9      | 147,1               |
| Чай с лимоном сахаром                      | 200                             | 0,3   | 0     | 6,7      | 27,9                |
| Хлеб пшеничный                             | 20                              | 1,55  | 0,1   | 10,5     | 46,88               |
| Хлеб ржаной                                | 21                              | 1,56  | 0,56  | 5,86     | 35,87               |
| Огурец солёный                             | 20                              | 0,2   | 0     | 0,3      | 2                   |
|  |                                 |       |       |          |                     |
|  |                                 |       |       |          |                     |
| Итого                                      | 571                             | 28,71 | 16,16 | 50,26    | 557,25              |
| ВСЕГО                                      | 1912                            | 70,39 | 55,01 | 173,02   | 1612,2              |

Утверждаю: методист СПДС  
 № 10 "Снежок" \_\_\_\_\_  
 Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 декабря 2025 г.

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки         | Жиры          | Углеводы     | Калорийность блюда |
|--|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------------|
| Завтрак                                    |                                 |               |               |              |                    |
| Каша геркулесовая на молоке                | 130                             | 5,02          | 5,27          | 16,5         | 132,77             |
| Кофейный напиток с молоком                 | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,7         | 80,4               |
| Батон                                      | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07        | 70,32              |
| Масло                                      | 4                               |               | 3,28          | 0,04         | 30                 |
| Яйцо вареное                               | 20                              | 20,4          | 2             | 0,15         | 28,3               |
| Сыр  | 10                              | 2,33          | 2,93          | 0            | 35,87              |
| <b>Итого</b>                               | <b>374</b>                      | <b>33,78</b>  | <b>16,33</b>  | <b>42,46</b> | <b>377,66</b>      |
| Второй завтрак                             |                                 |               |               |              |                    |
| Яблоко св.                                 | 150                             | 0,6           | 0,6           | 1,47         | 66                 |
| Напиток фруктовый                          | 100                             |               |               | 6,72         | 27                 |
| <b>Итого</b>                               | <b>250</b>                      | <b>0,6</b>    | <b>0,6</b>    | <b>8,19</b>  | <b>93</b>          |
| Обед                                       |                                 |               |               |              |                    |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 150                             | 3,9           | 2,1           | 14,1         | 91,1               |
| Голубцы ленивые в сметанном соусе          | 160                             | 9,6           | 8,95          | 8,8          | 154,7              |
| Компот из сухофруктов                      | 180                             | 0,3           | 0             | 13,5         | 54,9               |
| Хлеб пшеничный                             | 15                              | 1,1           | 0,075         | 7,53         | 35,16              |
| Хлеб ржаной                                | 20                              | 1,2           | 0,53          | 5,25         | 23,44              |
| Салат "Мозаика"                            | 30                              | 0,5           | 1,4           | 3,9          | 30,5               |
| <b>Итого</b>                               | <b>805</b>                      | <b>17,2</b>   | <b>13,655</b> | <b>61,27</b> | <b>482,8</b>       |
|  |                                 |               |               |              |                    |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина         |                                 |               |               |              |                    |
| Печенье                                    | 30                              | 2,2           | 4             | 20,6         | 126,8              |
|  |                                 |               |               |              |                    |
| Рыба под овощами в сметанном соусе         | 110                             | 17,2          | 7             | 3,14         | 157,7              |
| Картофель отварной                         | 120                             | 2,2           | 2,9           | 17,86        | 105,9              |
| Чай с лимоном сахаром                      | 180                             | 0,3           | 0             | 5,7          | 23,5               |
| Хлеб пшеничный                             | 15                              | 1,105         | 0,075         | 7,53         | 35,16              |
| Хлеб ржаной                                | 20                              | 1,2           | 0,53          | 5,25         | 23,44              |
| Огурец солёный                             | 20                              | 0,2           | 0             | 0,3          | 2                  |
|  |                                 |               |               |              |                    |
| <b>Итого</b>                               | <b>495</b>                      | <b>24,405</b> | <b>14,505</b> | <b>60,38</b> | <b>474,5</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                               | <b>1924</b>                     | <b>75,985</b> | <b>45,09</b>  | <b>172,3</b> | <b>1427,96</b>     |

