

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**4 июня 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
<b>Итого</b>	<b>448</b>	<b>21,01</b>	<b>22,01</b>	<b>53,75</b>	<b>495,23</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	105	0,42	0,42	10,3	46,2
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>205</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>17,02</b>	<b>73,2</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20,6</b>	<b>16,89</b>	<b>62,84</b>	<b>483,63</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,37	6,5	2,6	131,4
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>22,75</b>	<b>13,17</b>	<b>59,64</b>	<b>448,88</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1848</b>	<b>64,78</b>	<b>52,49</b>	<b>193,25</b>	<b>1500,94</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**4 июня 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	130	5,02	5,27	16,5	132,77
Кофейный напиток на молоке	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	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	11	2,56	3,22	0	33,46
<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>16,01</b>	<b>16,62</b>	<b>42,46</b>	<b>375,25</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	105	0,42	0,42	10,3	46,2
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>205</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>17,02</b>	<b>73,2</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	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 из свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>17,02</b>	<b>15,125</b>	<b>69,1</b>	<b>473,25</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
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>450</b>	<b>18,285</b>	<b>10,685</b>	<b>49,14</b>	<b>358,1</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1790</b>	<b>51,735</b>	<b>42,85</b>	<b>177,72</b>	<b>1279,8</b>

