

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>31,9</b>	<b>17,3</b>	<b>59,75</b>	<b>503,26</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из св. капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
<b>Итого</b>	<b>726</b>	<b>42,51</b>	<b>20,69</b>	<b>96,72</b>	<b>746,38</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>414</b>	<b>9,82</b>	<b>13,135</b>	<b>55,75</b>	<b>373,47</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1665</b>	<b>84,23</b>	<b>51,125</b>	<b>218,94</b>	<b>1650,11</b>

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

# МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	120	25	9,9	13,5	225,1
Какао с мололком	180	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>30,53</b>	<b>15,63</b>	<b>46,71</b>	<b>429,42</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из св. капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>31,805</b>	<b>13,955</b>	<b>72,98</b>	<b>538,55</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>8,035</b>	<b>11,675</b>	<b>48,13</b>	<b>314,29</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1304</b>	<b>70,37</b>	<b>41,26</b>	<b>167,82</b>	<b>1282,26</b>





