

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**7 августа 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>					
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон					
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>5,58</b>	<b>9,8</b>	<b>27,15</b>	<b>218,34</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>
<b>Обед</b>					
Суп с клецками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	36	2,16	0,96	10,04	61,49
<b>Итого</b>	<b>257</b>	<b>29,58</b>	<b>9,54</b>	<b>74,59</b>	<b>507,51</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	36	2,16	0,96	10,04	61,49
<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>20,71</b>	<b>13,01</b>	<b>65,42</b>	<b>465,04</b>
<b>Всего</b>	<b>1219</b>	<b>55,87</b>	<b>32,35</b>	<b>173,88</b>	<b>1217,89</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**7 августа 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>6,73</b>	<b>7,8</b>	<b>38,06</b>	<b>249,11</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	77	0,31	0,31	7,55	33,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>14,27</b>	<b>60,88</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
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
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>22,905</b>	<b>7,205</b>	<b>55,38</b>	<b>371,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами	60	9,3	3,1	1,6	73,3
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
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>15,575</b>	<b>9,275</b>	<b>51,67</b>	<b>345,83</b>
<b>Всего</b>	<b>1461</b>	<b>45,52</b>	<b>24,59</b>	<b>159,38</b>	<b>1027,32</b>

|

|