

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**9 декабря 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,5	258,97
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	25	1,25	2,12	14	80,1
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
<b>Итого</b>	<b>428</b>	<b>39,83</b>	<b>23,005</b>	<b>57,44</b>	<b>596,94</b>
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	139	0,6	0,6	13,9	61,2
<b>Итого</b>	<b>239</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>20,62</b>	<b>88,2</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из квашенной капусты	60	0,4	3,4	1	53,8
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>30,15</b>	<b>14,96</b>	<b>71,46</b>	<b>563,48</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>399</b>	<b>8,95</b>	<b>9,795</b>	<b>60,65</b>	<b>365,38</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1791</b>	<b>79,53</b>	<b>48,36</b>	<b>210,17</b>	<b>1614</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
9 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	25	0,9	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
Молоко сгущенное	20	1	1,7	11,2	64,1
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>34,09</b>	<b>11,55</b>	<b>49,61</b>	<b>499,98</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	0,5	26,9
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>22,105</b>	<b>10,805</b>	<b>55,48</b>	<b>410,7</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
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>345</b>	<b>6,775</b>	<b>7,215</b>	<b>46,01</b>	<b>275,18</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1524</b>	<b>63,57</b>	<b>30,17</b>	<b>171,72</b>	<b>1274,06</b>



