

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

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

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.   | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------|
| Каша молочная кукурузная                  | 150                             | 5,88         | 5,7          | 27,9           | 185,84             |
| Кофейный напиток с молоком                | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                     | 36                              | 2,79         | 0,18         | 18,25          | 84,38              |
| Масло                                     | 5                               | 0            | 4,1          | 0,05           | 37,5               |
| Яйцо вареное                              | 40                              | 4,8          | 4            | 0,3            | 56,6               |
| Сыр                                       | 13                              | 3,03         | 3,81         | 0              | 46,63              |
| <b>Итого</b>                              | <b>444</b>                      | <b>20,3</b>  | <b>20,89</b> | <b>58,8</b>    | <b>502,65</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>          |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200                             | 5,44         | 4,6          | 8,3            | 97,8               |
| Гуляш из куриного мяса                    | 70                              | 16,7         | 5,7          | 4,6            | 138                |
| Пюре картофельное                         | 150                             | 3,2          | 4,3          | 19,8           | 131,5              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,04         | 0            | 17,1           | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 20                              | 1,55         | 0,1          | 10,5           | 46,88              |
| Хлеб ржаной                               | 21                              | 1,26         | 0,56         | 5,86           | 35,87              |
| Салат из лука репки и солёного огурца     | 40                              | 0,6          | 2,6          | 2,6            | 36,3               |
| <b>Итого</b>                              | <b>701</b>                      | <b>28,79</b> | <b>17,86</b> | <b>68,76</b>   | <b>556,25</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |              |                |                    |
| Вафли                                     | 30                              | 2            | 10           | 18,9           | 160,6              |
| Сырники творожные                         | 140                             | 25,48        | 8,12         | 21,7           | 266,66             |
| Повидло                                   | 30                              | 0            | 0            | 18,3           | 72                 |
| 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                               | 21                              | 1,26         | 0,56         | 5,86           | 35,87              |
| <b>Итого</b>                              | <b>442</b>                      | <b>30,62</b> | <b>18,86</b> | <b>82,01</b>   | <b>612,25</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1687</b>                     | <b>79,71</b> | <b>57,61</b> | <b>216,29</b>  | <b>1698,15</b>     |

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

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

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийнос<br>ть блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|------------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |                |                        |
| Каша молочная кукурузная                  | 130                             | 4,92          | 4,47          | 23,3           | 153,07                 |
| 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                              | 2,4           | 2             | 0,15           | 28,3                   |
| Сыр                                       | 9                               | 2,1           | 2,6           | 0              | 4                      |
| <b>Итого</b>                              | <b>373</b>                      | <b>15,45</b>  | <b>15,2</b>   | <b>49,26</b>   | <b>366,09</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>              |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150                             | 4,1           | 3,4           | 8              | 74,6                   |
| Гуляш из куриного мяса                    | 60                              | 14,2          | 3,6           | 3,6            | 105,2                  |
| Пюре картофельное                         | 120                             | 2,5           | 3,1           | 15,9           | 101,7                  |
| 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 лука репки и солёного огурца     | 20                              | 0,3           | 1,3           | 1,3            | 18,2                   |
|   |                                 |               |               |                |                        |
| <b>Итого</b>                              | <b>565</b>                      | <b>23,705</b> | <b>12,005</b> | <b>55,08</b>   | <b>413,2</b>           |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                        |
| Вафли                                     | 30                              | 2             | 10            | 18,9           | 160,6                  |
| Сырники творожные                         | 120                             | 23,7          | 7,1           | 19             | 230,7                  |
| Повидло                                   | 25                              | 0             | 0             | 12,2           | 48                     |
| 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>390</b>                      | <b>28,305</b> | <b>17,705</b> | <b>68,58</b>   | <b>521,4</b>           |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1428</b>                     | <b>67,46</b>  | <b>44,91</b>  | <b>179,64</b>  | <b>1327,69</b>         |

|

|

|