

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**11 ноября 2025 г.**

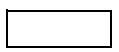
Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>31,9</b>	<b>17,3</b>	<b>59,75</b>	<b>503,26</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	504	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>532,03</b>	<b>17,185</b>	<b>92,75</b>	<b>665,14</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>8,4</b>	<b>8,47</b>	<b>54,93</b>	<b>326,55</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1751</b>	<b>616,33</b>	<b>43,395</b>	<b>225,05</b>	<b>1570,75</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**11 ноября 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	130	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>374</b>	<b>30,53</b>	<b>15,63</b>	<b>46,71</b>	<b>429,42</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
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>24,405</b>	<b>11,355</b>	<b>71,48</b>	<b>479,15</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 с лимоном	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>345</b>	<b>6,895</b>	<b>7,215</b>	<b>45,86</b>	<b>274,56</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1505</b>	<b>62,27</b>	<b>34,64</b>	<b>181,67</b>	<b>1258,93</b>





|