

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 декабря 2025 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сыр | 13 | 3,03 | 3,81 | 0 | 46,63 |
| Каша молочная манная | 150 | 5,38 | 5,7 | 20,6 | 154,04 |
| 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 |
| Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| Итого | 448 | 20,11 | 20,91 | 53,35 | 480,23 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Яблоко св. | 137 | 0,55 | 0,55 | 13,4 | 60,3 |
| Итого | 237 | 0,55 | 0,55 | 20,12 | 87,3 |
| Обед | | | | | |
| Суп с клёцками 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 | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,58 | 34,16 |
| Салат из св. капусты с кукурузой | 60 | 1,4 | 6,1 | 5 | 79,5 |
| Итого | 300 | 29,99 | 15,13 | 75,08 | 557,34 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,47 | 2,67 | 13,73 | 84,53 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 120 | 18,4 | 7,8 | 3,1 | 157,7 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4 | 22,3 | 136,8 |
| Чай с лимоном сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,26 | 0,56 | 5,86 | 35,87 |
| Огурец солёный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2 |
| Итого | 551 | 26,08 | 15,13 | 62,49 | 491,68 |
| Всего | 1536 | 76,73 | 51,72 | 211,04 | 1616,55 |

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

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

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сыр | 11 | 2,56 | 3,22 | 0 | 39,46 |
| Каша молочная манная | 130 | 4,22 | 4,37 | 17,1 | 124,67 |
| 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 |
| Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| Итого | 375 | 14,71 | 15,32 | 42,16 | 363,75 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко св. | 137 | 0,55 | 0,55 | 13,4 | 60,3 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 237 | 0,55 | 0,55 | 20,12 | 87,3 |
| Обед | | | | | |
| 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 |
| Салат из св. капусты с кукурузой | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,3 | 22,9 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,55 | 3 | 2,1 | 37,6 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 555 | 23,555 | 11,605 | 46,28 | 377,1 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,47 | 2,67 | 13,73 | 84,53 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 100 | 15,4 | 6,5 | 2,6 | 131,2, |
| 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 |
| Огурец солёный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2 |
| | | | | | |
| Итого | 475 | 21,875 | 12,675 | 52,97 | 274,53 |
| Всего | 1642 | 60,69 | 40,15 | 161,53 | 1102,68 |

