

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 мая 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>393</b>	<b>12,8</b>	<b>12,775</b>	<b>54,14</b>	<b>380,36</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп с рабной крнсервой	200	6,2	7	12,1	134,1
Жаркое по домашнему с тушеной говядиной	150	10	8,8	45,7	197,3
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>657</b>	<b>20,42</b>	<b>19,15</b>	<b>95,76</b>	<b>532,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>13,16</b>	<b>10,62</b>	<b>77,27</b>	<b>461,96</b>
<b>Всего</b>	<b>1695</b>	<b>46,38</b>	<b>42,545</b>	<b>233,89</b>	<b>1401,82</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**14 апреля 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
Кофейный напиток на молоке	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	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>10,91</b>	<b>10,94</b>	<b>45,02</b>	<b>320,39</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп с рабной крсервой	150	4,5	5,1	9,2	102,3
Жаркое по домашнему с тушеной говядиной	130	5,2	9,5	11	150,2
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>12,665</b>	<b>16,505</b>	<b>49,68</b>	<b>392,21</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
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>465</b>	<b>11,105</b>	<b>9,275</b>	<b>67,33</b>	<b>393,96</b>
<b>Всего</b>	<b>1434</b>	<b>34,68</b>	<b>36,72</b>	<b>168,75</b>	<b>1133,56</b>

#3HA4!

| |

|