

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**12 ноября 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	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
<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>17,58</b>	<b>17,1</b>	<b>60,65</b>	<b>465,4</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	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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>706</b>	<b>29,09</b>	<b>17,99</b>	<b>69,72</b>	<b>564,78</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Сырники из творога	140	27,65	8,28	22,17	271,48
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>436</b>	<b>32,29</b>	<b>15,77</b>	<b>76,69</b>	<b>568,66</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1677</b>	<b>78,96</b>	<b>50,86</b>	<b>213,78</b>	<b>1625,84</b>

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
-------------------	---------------------------------	-------------	------------	----------------	--------------------

#### Завтрак

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
<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>13,35</b>	<b>12,6</b>	<b>49,26</b>	<b>362,09</b>

#### Второй завтрак

Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
Свекольник на курином бульоне	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>

#### Полдник, уплотненный блюдами ужина

Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Сырники из творога	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	25	0	0	12,2	48
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>380</b>	<b>27,515</b>	<b>14,405</b>	<b>62,23</b>	<b>470,52</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1409</b>	<b>64,57</b>	<b>39,01</b>	<b>173,29</b>	<b>1272,81</b>

