

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**15 декабря 2025 г.**

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |              |               |                |                     |
| Каша ячневая на молоке                    | 150                             | 6,68         | 5,9           | 28,1           | 194,34              |
| Кофейный напиток с молоком                | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7                |
| Батон                                     | 41                              | 3,18         | 0,205         | 20,6           | 96,1                |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1           | 0,05           | 37,5                |
| Яйцо вареное                              | 40                              | 4,8          | 4             | 0,3            | 56,6                |
|                                           |                                 |              |               |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>436</b>                      | <b>18,46</b> | <b>17,305</b> | <b>61,35</b>   | <b>476,24</b>       |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |              |               |                |                     |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                      |              |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>           |
|                                           |                                 |              |               |                |                     |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |               |                |                     |
| Борщ на курином бульоне                   | 200                             | 4,74         | 5,5           | 8,2            | 100,6               |
| Гуляш из куриного мяса                    | 70                              | 16,7         | 5,7           | 4,6            | 138                 |
| Макароны отварные                         | 150                             | 5,4          | 4             | 32,78          | 188,9               |
| 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 консер. огурца и лука репки      | 40                              | 0,6          | 2,6           | 2,6            | 36,3                |
|                                           |                                 |              |               |                |                     |
|                                           |                                 |              |               |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>705</b>                      | <b>30,87</b> | <b>18,585</b> | <b>81,65</b>   | <b>622,64</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                     |
| Булочка ванильная                         | 100                             | 5,74         | 6,4           | 257,12         | 191,47              |
| Суп молочный гречневый                    | 180                             | 5,48         | 5,9           | 17,92          | 141,06              |
| 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>507,55</b>                   | <b>13,08</b> | <b>23,49</b>  | <b>335,24</b>  | <b>403,73</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1748,55</b>                  | <b>62,41</b> | <b>59,38</b>  | <b>484,96</b>  | <b>1529,61</b>      |

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

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

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|-------------------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                |               |               |                |                     |
| Каша ячневая на молоке                    | 130                            | 5,29          | 4,57          | 22,15          | 153,03              |
| Кофейный напиток с молоком                | 180                            | 3,7           | 2,7           | 10,7           | 80,4                |
| Батон                                     | 30                             | 2,33          | 0,15          | 1507           | 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>13,72</b>  | <b>12,7</b>   | <b>1540,04</b> | <b>362,05</b>       |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                |               |               |                |                     |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                     |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>           |
|                                           |                                |               |               |                |                     |
| <b>Обед</b>                               |                                |               |               |                |                     |
| Борщ на курином бульоне                   | 150                            | 3,3           | 4,1           | 6,1            | 57,9                |
| Гуляш из куриного мяса                    | 60                             | 14,2          | 3,6           | 3,6            | 105,2               |
| 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 консер. огурца и лука репки      | 20                             | 0,3           | 1,3           | 1,3            | 18,2                |
|                                           |                                |               |               |                |                     |
|                                           |                                |               |               |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>565</b>                     | <b>24,605</b> | <b>12,505</b> | <b>63,58</b>   | <b>442,4</b>        |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                |               |               |                |                     |
| Булочка ванильная                         | 100                            | 5,74          | 6,4           | 257,12         | 191,47              |
| Суп молочный гречневый                    | 150                            | 4,24          | 4,57          | 12,74          | 109,03,             |
| 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>12,465</b> | <b>11,575</b> | <b>288,49</b>  | <b>#ЗНАЧ!</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1494</b>                    | <b>50,79</b>  | <b>36,78</b>  | <b>1898,83</b> | <b>#ЗНАЧ!</b>       |





