

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 июня 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 на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>408</b>	<b>15,44</b>	<b>15,26</b>	<b>57,18</b>	<b>429,19</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи рыбные со св. карустой, сметаной	200	6,64	10,1	11,4	164,8
Гуляш из тушёной говядины	70	5,6	13,1	4,8	167,3
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
<b>Итого</b>	<b>727</b>	<b>22,28</b>	<b>34,03</b>	<b>90,36</b>	<b>767,94</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,16	3,96	20,6	126,8
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>453,86</b>	<b>9,28</b>	<b>22,5</b>	<b>107,54</b>	<b>332,24</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1688,86</b>	<b>47</b>	<b>71,79</b>	<b>261,8</b>	<b>1556,37</b>

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

16 июня 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 на молоке	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	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>					
Щи рыбные со св. карустой, сметаной	150	4,9	7,6	8,5	147,5
Гуляш из тушёной говядины	60	4,7	10,3	3,7	126,1
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>16,905</b>	<b>24,455</b>	<b>67,68</b>	<b>575,45</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с сахаром	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>7,805</b>	<b>7,155</b>	<b>41,67</b>	<b>255,15</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1419</b>	<b>38,43</b>	<b>44,31</b>	<b>1656,11</b>	<b>1219,65</b>