

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

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 сентября 2025 г.

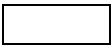
| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| Каша молочная кукурузная                  | 150                             | 5,88         | 5,7           | 27,9           | 185,84             |
| Чай сладкий                               | 200                             | 0,2          | 0             | 6,5            | 26,8               |
| Батон                                     | 38                              | 2,94         | 0,19          | 19,1           | 89,07              |
| Масло                                     | 5                               | 0            | 4,1           | 0,05           | 37,5               |
| Яйцо вареное                              | 40                              | 4,8          | 4             | 0,3            | 56,6               |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>433</b>                      | <b>13,82</b> | <b>13,99</b>  | <b>53,85</b>   | <b>395,81</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |              |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                      |              |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Обед</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                            | 18                              | 1,4          | 0,09          | 9,09           | 42,19              |
| Хлеб ржаной                               | 22                              | 1,32         | 0,58          | 6,36           | 37,58              |
| Огурец солёный                            | 40                              | 0,4          | 0             | 0,6            | 4                  |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>700</b>                      | <b>28,5</b>  | <b>15,27</b>  | <b>65,85</b>   | <b>520,97</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                    |
| Вафли                                     | 15                              | 1            | 5             | 9,3            | 80,3               |
| Запеканка пшенная с творогом              | 130                             | 10,91        | 8,92          | 31,87          | 251,9              |
| Соус кисельный                            | 50                              | 0            | 0             | 13,8           | 55,2               |
| Чай с лимоном, сахаром                    | 200                             | 0,3          | 0             | 6,7            | 27,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 19                              | 1,47         | 0,095         | 9,55           | 44,54              |
| Хлеб ржаной                               | 23                              | 1,38         | 0,61          | 6,42           | 39,28              |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>437</b>                      | <b>15,06</b> | <b>14,625</b> | <b>77,64</b>   | <b>499,12</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1670</b>                     | <b>57,38</b> | <b>43,885</b> | <b>204,06</b>  | <b>1442,9</b>      |

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

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 сентября 2025 г.

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |                |                    |
| Каша молочная кукурузная                  | 130                             | 4,92          | 4,47          | 23,3           | 153,07             |
| Чай сладкий                               | 180                             | 0,18          | 0             | 5,85           | 24,12              |
| Батон                                     | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07          | 70,32              |
| Масло                                     | 4                               |               | 3,28          | 0,04           | 30                 |
| Яйцо вареное                              | 40                              | 4,8           | 4             | 0,3            | 56,6               |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>384</b>                      | <b>12,23</b>  | <b>11,9</b>   | <b>44,56</b>   | <b>334,11</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | 100                             |               |               | 6,72           | 27                 |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Обед</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              |
| Огурец солёный                            | 20                              | 0,2           | 0             | 0,3            | 2                  |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>565</b>                      | <b>23,605</b> | <b>10,705</b> | <b>54,08</b>   | <b>397</b>         |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                    |
| Вафли                                     | 15                              | 1             | 5             | 9,3            | 80,3               |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| Запеканка пшеничная с творогом            | 100                             | 8,28          | 6,77          | 25,04          | 189,92             |
| Соус кисельный                            | 30                              | 0             | 0             | 8,3            | 33                 |
| 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              |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>360</b>                      | <b>11,885</b> | <b>12,375</b> | <b>61,12</b>   | <b>385,32</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1409</b>                     | <b>47,72</b>  | <b>34,98</b>  | <b>166,48</b>  | <b>1143,43</b>     |



|

|