

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"  
17 ноября 2025 г.**

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.   | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |              |              |                |                    |
| Каша ячневая на молоке                    | 150                             | 6,68         | 5,9          | 28,1           | 194,34             |
| Кофеинный напиток с молоком               | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                     | 36                              | 2,79         | 0,18         | 18,25          | 84,38              |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1          | 0,05           | 37,5               |
| Яйцо вареное                              | 40                              | 4,8          | 4            | 0,3            | 56,6               |
| <b>Итого</b>                              | <b>431</b>                      | <b>18,07</b> | <b>17,28</b> | <b>59</b>      | <b>464,52</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |              |              |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | 100                             |              |              | 6,72           | 27                 |
| <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                            | 22                              | 1,7          | 0,11         | 11,05          | 51,57              |
| Хлеб ржаной                               | 22                              | 1,32         | 0,58         | 6,36           | 37,58              |
| Салат из консерв. огурца и лука репки     | 40                              | 0,6          | 2,6          | 2,6            | 36,3               |
| <b>Итого</b>                              | <b>704</b>                      | <b>30,86</b> | <b>18,49</b> | <b>82,69</b>   | <b>622,85</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                            | 21                              | 1,58         | 0,1          | 10,55          | 49,22              |
| Хлеб ржаной                               | 21                              | 1,56         | 0,56         | 5,86           | 35,87              |
| <b>Итого</b>                              | <b>502,58</b>                   | <b>13,08</b> | <b>23,41</b> | <b>336,62</b>  | <b>395,2</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1737,58</b>                  | <b>62,01</b> | <b>59,18</b> | <b>485,03</b>  | <b>1509,57</b>     |

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"  
17 ноября 2025 г.**

| Наименование блюд                         | Масса порции,<br>сад от 2<br>до 3 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в<br>гр. | Калорийн<br>ость<br>блюда |
|---|---------------------------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                       |               |               |                   |                           |
| Каша ячневая на молоке                    | 130                                   | 5,29          | 4,57          | 22,15             | 153,03                    |
| Кофеинный 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                         | 100                                   |               |               | 6,72              | 27                        |
| <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>             |





