

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,25	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
<b>Итого</b>	<b>448</b>	<b>20,86</b>	<b>21,77</b>	<b>54,25</b>	<b>493,98</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Мандарины св.	98	1,5	0,5	8	95
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Итого</b>	<b>198</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>14,72</b>	<b>122</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	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 Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>21,01</b>	<b>16,99</b>	<b>64,82</b>	<b>496,48</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	140	21,5	9,1	3,7	183,8
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>29,54</b>	<b>16,59</b>	<b>64,76</b>	<b>528,03</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1879</b>	<b>72,91</b>	<b>55,85</b>	<b>198,55</b>	<b>1640,49</b>

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	130	5,02	5,27	16,5	132,77
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	20,4	2	0,15	28,3
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>374</b>	<b>33,78</b>	<b>16,33</b>	<b>42,46</b>	<b>377,66</b>
Второй завтрак					
Мандарины св.	98	1,5	0,5	8	95
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>198</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>14,72</b>	<b>122</b>
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые в сметанном соусе	160	9,6	8,95	8,8	154,7
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат "Мозаика"	30	0,5	1,4	3,9	30,5
<b>Итого</b>	<b>753</b>	<b>18,1</b>	<b>13,555</b>	<b>67,8</b>	<b>511,8</b>
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	20	8,5	3,4	1707
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>26,475</b>	<b>14,675</b>	<b>53,77</b>	<b>1981,53</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1830</b>	<b>79,855</b>	<b>45,06</b>	<b>178,75</b>	<b>2992,99</b>

