

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
18 марта 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Молоко сгущённое	33	1,65	2,82	18,48	105,78
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>437</b>	<b>39,84</b>	<b>22,845</b>	<b>64,23</b>	<b>621,24</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,08	10,55	49,22
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
<b>Итого</b>	<b>728</b>	<b>32,8</b>	<b>13,75</b>	<b>93,36</b>	<b>635,39</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко св.	135	0,54	0,54	13,2	59,4
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,08	10,55	49,22
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>12,08</b>	<b>11,4</b>	<b>70,35</b>	<b>430,96</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1786</b>	<b>84,72</b>	<b>47,995</b>	<b>234,66</b>	<b>1714,59</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
18 марта 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	130	25	9,9	13,5	225,1
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао с молоком	1820	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>2012</b>	<b>33,39</b>	<b>19,69</b>	<b>49,61</b>	<b>489,88</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>24,105</b>	<b>10,005</b>	<b>71,08</b>	<b>465,3</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко св.	135	0,54	0,54	13,2	59,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
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>475</b>	<b>10,445</b>	<b>9,765</b>	<b>60,63</b>	<b>369,73</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>3162</b>	<b>67,94</b>	<b>39,46</b>	<b>188,04</b>	<b>1351,91</b>

|

|

|