

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 ноября 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>Итого</b>	<b>408</b>	<b>15,52</b>	<b>17,49</b>	<b>52,55</b>	<b>427,91</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульон со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>26,86</b>	<b>15,71</b>	<b>75,02</b>	<b>544,41</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>4,63</b>	<b>7,52</b>	<b>35,83</b>	<b>221,97</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1498</b>	<b>47,01</b>	<b>40,72</b>	<b>170,12</b>	<b>1221,29</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
 20 ноября 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао с мололком	180	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	13	3,03	3,81	0	46,63
<b>Итого</b>	<b>357</b>	<b>12,68</b>	<b>14,11</b>	<b>41,51</b>	<b>341,12</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	60	12,3	1,4	4,1	77,5
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	25,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>18,995</b>	<b>10,935</b>	<b>81,17</b>	<b>450,79</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
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>235</b>	<b>3,935</b>	<b>7,305</b>	<b>30,88</b>	<b>189,2</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1267</b>	<b>35,61</b>	<b>32,35</b>	<b>160,28</b>	<b>1008,11</b>



