

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

# МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 мая 2025 г.

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийн<br>ость<br>блюда |
|--------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                 |              |              |               |                           |
| Каша геркулесовая на молоке                | 150                             | 6,28         | 6,8          | 21            | 169,04                    |
| Кофейный напиток на молоке                 | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3          | 91,7                      |
| Батон                                      | 34                              | 2,63         | 0,17         | 17,06         | 79,7                      |
| Масло                                      | 5                               |              | 4,1          | 0,05          | 37,5                      |
| Яйцо                                       | 40                              | 4,8          | 4            | 0,3           | 56,6                      |
| Сыр                                        | 14                              | 3,26         | 4,1          | 0             | 50,22                     |
| <b>Итого</b>                               | <b>443</b>                      | <b>20,77</b> | <b>22,27</b> | <b>50,71</b>  | <b>484,76</b>             |
| <b>Второй завтрак</b>                      |                                 |              |              |               |                           |
| Яблоко св.                                 | 101                             | 0,4          | 0,4          | 9,9           | 44,4                      |
| Напиток фруктовый                          | 100                             |              |              | 6,72          | 27                        |
| <b>Итого</b>                               | <b>201</b>                      | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>16,62</b>  | <b>71,4</b>               |
| <b>Обед</b>                                |                                 |              |              |               |                           |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 200                             | 5,3          | 2,8          | 18,5          | 120,8                     |
| Голубцы ленивые                            | 150                             | 12,2         | 13,4         | 11,9          | 214,5                     |
| Компот из сухофруктов                      | 200                             | 0,4          | 0            | 17,1          | 69,9                      |
| Хлеб пшеничный                             | 21                              | 1,58         | 0,18         | 10,55         | 49,22                     |
| 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>657</b>                      | <b>21,04</b> | <b>17,07</b> | <b>64,87</b>  | <b>498,82</b>             |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>  |                                 |              |              |               |                           |
| Печенье                                    | 15                              | 1,08         | 1,98         | 10,3          | 63,4                      |
| Рыба под овощами в сметанном соусе         | 80                              | 12,3         | 5,2          | 2,1           | 105,1                     |
| Картофельное пюре                          | 150                             | 3,2          | 4,3          | 19,8          | 131,5                     |
| Лимонный напиток                           | 200                             | 0,3          | 0            | 8,5           | 34,85                     |
| Хлеб пшеничный                             | 21                              | 1,58         | 0,18         | 10,55         | 49,22                     |
| Хлеб ржаной                                | 27                              | 1,62         | 0,72         | 7,53          | 46,12                     |
| Огурец солёный                             | 40                              | 0,4          | 0            | 0,6           | 4                         |
| <b>Итого</b>                               | <b>533</b>                      | <b>20,48</b> | <b>12,38</b> | <b>59,38</b>  | <b>434,19</b>             |
| <b>ВСЕГО</b>                               | <b>1834</b>                     | <b>62,69</b> | <b>52,12</b> | <b>191,58</b> | <b>1489,17</b>            |

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 мая 2025 г.

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность блюда |
|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                 |               |               |               |                    |
| Каша геркулесовая на молоке                | 130                             | 5,02          | 5,27          | 16,5          | 132,77             |
| Кофейный напиток на молоке                 | 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                                       | 20                              | 2,4           | 2             | 0,15          | 28,3               |
| Сыр                                        | 10                              | 2,33          | 2,93          | 0             | 35,87              |
| <b>Итого</b>                               | <b>374</b>                      | <b>15,78</b>  | <b>16,33</b>  | <b>42,46</b>  | <b>377,66</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                      |                                 |               |               |               |                    |
| Яблоко св.                                 | 101                             | 0,4           | 0,4           | 9,9           | 44,4               |
| Напиток фруктовый                          | 100                             |               |               | 6,72          | 27                 |
| <b>Итого</b>                               | <b>201</b>                      | <b>0,4</b>    | <b>0,4</b>    | <b>16,62</b>  | <b>71,4</b>        |
| <b>Обед</b>                                |                                 |               |               |               |                    |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 150                             | 3,9           | 2,1           | 14,1          | 91,1               |
| Голубцы ленивые                            | 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>756</b>                      | <b>17</b>     | <b>13,455</b> | <b>69,7</b>   | <b>461,2</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>  |                                 |               |               |               |                    |
| Печенье                                    | 15                              | 1,08          | 1,98          | 10,3          | 63,4               |
| Рыба под овощами в сметанном соусе         | 60                              | 9,3           | 3,1           | 1,6           | 73,3               |
| Картофельное пюре                          | 120                             | 2,5           | 3,1           | 15,9          | 101,7              |
| Лимонный напиток                           | 180                             | 0,2           | 0             | 5,8           | 23,1               |
| 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>430</b>                      | <b>15,585</b> | <b>8,785</b>  | <b>46,68</b>  | <b>322,1</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                               | <b>1761</b>                     | <b>48,765</b> | <b>38,97</b>  | <b>175,46</b> | <b>1232,36</b>     |

