

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**25 ноября 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           | 13,5           | 258,97            |
| Какао на молоке                           | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7              |
| Батон                                     | 42                              | 3,26         | 0,21          | 21,1           | 98,45             |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1           | 0,05           | 37,5              |
| Соус кисельный                            | 50                              | 0            | 0             | 13,8           | 55,2              |
|   |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>447</b>                      | <b>36,1</b>  | <b>17,11</b>  | <b>60,75</b>   | <b>541,82</b>     |
|   |                                 |              |               |                |                   |
| Напиток фруктовый                         | 100                             |              |               | 6,72           | 27                |
| Яблоко св.                                |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>263</b>                      | <b>0,65</b>  | <b>0,65</b>   | <b>22,69</b>   | <b>100,5</b>      |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |               |                |                   |
| Суп гороховый на курином бульоне          | 200                             | 6,4          | 2,6           | 15             | 111               |
| Овощное рагу                              | 150                             | 2,7          | 4,5           | 15,6           | 114,3             |
| Котлета куриная                           | 70                              | 17,2         | 3,7           | 5,7            | 124,9             |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,4          |               | 17,1           | 69,9              |
| Хлеб пшеничный                            | 20                              | 1,55         | 0,1           | 10,5           | 46,88             |
| Хлеб ржаной                               | 25                              | 1,5          | 0,66          | 6,56           | 42,7              |
| Салат из квашенной капусты                | 30                              | 0,2          | 1,7           | 0,5            | 26,9              |
|   |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>695</b>                      | <b>29,95</b> | <b>13,26</b>  | <b>70,96</b>   | <b>536,58</b>     |
|   |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                   |
| Печенье                                   | 20                              | 1,47         | 2,67          | 13,73          | 84,53             |
|   |                                 |              |               |                |                   |
| Каш рисовая на молоке                     | 150                             | 5,08         | 5,7           | 24             | 167,24            |
| Чай сладкий с лимоном                     | 200                             | 0,3          | 0             | 6,7            | 27,9              |
| Хлеб пшеничный                            | 19                              | 1,47         | 0,095         | 9,55           | 44,54             |
| Хлеб ржаной                               | 25                              | 1,5          | 0,66          | 6,56           | 42,7              |
|   |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>389</b>                      | <b>8,32</b>  | <b>8,465</b>  | <b>53,98</b>   | <b>324,21</b>     |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1764</b>                     | <b>51,08</b> | <b>34,085</b> | <b>217,86</b>  | <b>1395,41</b>    |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**25 ноября 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                       | 120                             | 25            | 0,9          | 13,5           | 225,1             |
| Какао с молоком                           | 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                |
| Соус кисельный                            | 30                              | 0             | 0            | 8,3            | 33                |
|   |                                 |               |              |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>364</b>                      | <b>30,53</b>  | <b>6,63</b>  | <b>46,71</b>   | <b>429,42</b>     |
|   |                                 |               |              |                |                   |
| Напиток фруктовый                         | 100                             |               |              | 6,72           | 27                |
| Яблоко св.                                | 163                             | 0,65          | 0,65         | 15,97          | 73,5              |
| <b>Итого</b>                              | <b>263</b>                      | <b>0,65</b>   | <b>0,65</b>  | <b>22,69</b>   | <b>100,5</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                |
| 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 квашенной капусты                | 15                              | 0,1           | 0,85         | 0,25           | 13,45             |
|   |                                 |               |              |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>560</b>                      | <b>22,005</b> | <b>9,955</b> | <b>55,23</b>   | <b>397,25</b>     |
|   |                                 |               |              |                |                   |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |              |                |                   |
| Печенье                                   | 20                              | 1,47          | 2,67         | 13,73          | 84,53             |
|   |                                 |               |              |                |                   |
| Каш рисовая на молоке                     | 130                             | 4,02          | 4,47         | 18,9           | 131,37            |
| 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>345</b>                      | <b>6,895</b>  | <b>7,215</b> | <b>45,86</b>   | <b>274,56</b>     |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1532</b>                     | <b>60,08</b>  | <b>24,45</b> | <b>170,49</b>  | <b>1201,73</b>    |

|

|

|