

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого</b>	<b>441</b>	<b>19,25</b>	<b>20,295</b>	<b>50,84</b>	<b>461,34</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	112	0,45	0,45	11	49,3
<b>Итого</b>	<b>212</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>17,72</b>	<b>76,3</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из св. капусты и консер. кукурузы	60	1,4	6,1	5	79,5
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>30,26</b>	<b>15,19</b>	<b>76,41</b>	<b>565,45</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Конфета шокол.	38	2,9	0,6	30,8	152
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	120	18,4	7,8	3,1	157,7
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
<b>Итого</b>	<b>613</b>	<b>29,45</b>	<b>15,79</b>	<b>94,7</b>	<b>653,78</b>
<b>Всего</b>	<b>1570</b>	<b>79,41</b>	<b>51,725</b>	<b>239,67</b>	<b>1756,87</b>

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Сыр	9	2,1	2,6	0	4
Каша молочная манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>373</b>	<b>14,25</b>	<b>14,7</b>	<b>42,16</b>	<b>328,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	112	0,45	0,45	11	49,3
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Итого</b>	<b>212</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>17,72</b>	<b>76,3</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из св. капусты с кукурузой	30	0,4	1,4	2,3	22,9
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
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>23,305</b>	<b>8,605</b>	<b>57,68</b>	<b>394,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Конфета шокол.	38	2,9	0,6	30,8	152
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,4	6,5	2,6	131,2
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>513</b>	<b>24,775</b>	<b>13,275</b>	<b>83,77</b>	<b>557,73</b>
<b>Всего</b>	<b>1653</b>	<b>62,78</b>	<b>37,03</b>	<b>201,33</b>	<b>1356,72</b>

|

|

|