

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 сентября 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>                            |                                 |              |              |                |                    |
| Омлет натуральный                         | 150                             | 12,6         | 13,1         | 3,3            | 180,1              |
| Кофеённый напиток с молоком               | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                     | 40                              | 3,1          | 0,2          | 20,1           | 93,76              |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1          | 0,05           | 37,5               |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>395</b>                      | <b>19,5</b>  | <b>20,5</b>  | <b>35,75</b>   | <b>403,06</b>      |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | 100                             |              |              | 6,72           | 27                 |
| Яблоко св.                                | 145                             | 0,5          | 0,5          | 14,2           | 63,8               |
| <b>Итого</b>                              | <b>245</b>                      | <b>0,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>20,92</b>   | <b>90,8</b>        |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |              |                |                    |
| Суп крестьянский на курином бульоне       | 200                             | 5,34         | 5,8          | 10,7           | 117,4              |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом       | 200                             | 14,4         | 14,1         | 17,6           | 254,9              |
| Огурец солёный                            | 40                              | 0,4          | 0            | 0,6            | 4                  |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,4          | 0            | 17,1           | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 17                              | 1,32         | 0,08         | 8,92           | 39,15              |
| Хлеб ржаной                               | 24                              | 1,44         | 0,64         | 6,7            | 40,99              |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>681</b>                      | <b>23,3</b>  | <b>20,62</b> | <b>61,62</b>   | <b>526,34</b>      |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |              |                |                    |
| Ватрушка с творогом                       | 80                              | 9,3          | 5,9          | 24,7           | 193,9              |
| Каша молочная кукурузная                  | 150                             | 5,88         | 5,7          | 27,9           | 185,84             |
| Чай сладкий                               | 200                             | 0,2          | 0            | 6,5            | 26,8               |
| Хлеб пшеничный                            | 17                              | 1,32         | 0,08         | 8,92           | 39,15              |
| Хлеб ржаной                               | 23                              | 1,38         | 0,61         | 6,42           | 39,28              |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>470</b>                      | <b>18,08</b> | <b>12,29</b> | <b>74,44</b>   | <b>484,97</b>      |
| <b>Всего</b>                              | <b>1791</b>                     | <b>61,38</b> | <b>53,91</b> | <b>192,73</b>  | <b>1505,17</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 сентября 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>                                  |                                 |               |               |                |                    |
| Омлет натуральный                               | 130                             | 8,6           | 9,2           | 2,3            | 124,6              |
| Кофеёный напиток с молоком                      | 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                 |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                                    | <b>344</b>                      | <b>14,63</b>  | <b>15,33</b>  | <b>28,11</b>   | <b>305,32</b>      |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                               | <u>100</u>                      |               |               | <u>6,72</u>    | <u>27</u>          |
| Яблоко св.                                      | 145                             | 0,5           | 0,5           | 14,2           | 63,8               |
| <b>Итого</b>                                    | <b>245</b>                      | <b>0,5</b>    | <b>0,5</b>    | <b>20,92</b>   | <b>90,8</b>        |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |
| Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 150                             | 3,9           | 4,5           | 7,9            | 88,7               |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом             | 160                             | 10,6          | 10,5          | 13,8           | 197,1              |
| Огурец солёный                                  | 20                              | 0,2           | 0             | 0,3            | 2                  |
| 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>545</b>                      | <b>17,305</b> | <b>15,605</b> | <b>48,28</b>   | <b>401,3</b>       |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>       |                                 |               |               |                |                    |
| Ватрушка с творогом                             | 100                             | 5,4           | 6,8           | 28,2           | 185,47             |
| Каша молочная кукурузная                        | 130                             | 4,92          | 4,47          | 23,3           | 153,07             |
| Чай сладкий                                     | 180                             | 0,18          | 0             | 5,85           | 24,12              |
| Хлеб пшеничный                                  | 15                              | 1,105         | 0,075         | 7,53           | 35,16              |
| Хлеб ржаной                                     | 22                              | 1,32          | 0,58          | 6,36           | 37,58              |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                                    | <b>447</b>                      | <b>12,925</b> | <b>11,925</b> | <b>71,24</b>   | <b>435,4</b>       |
| <b>Всего</b>                                    | <b>1581</b>                     | <b>45,36</b>  | <b>43,36</b>  | <b>168,55</b>  | <b>1232,82</b>     |
|                                                 |                                 |               |               |                |                    |