

# МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 ноября 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>					
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	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого</b>	<b>429</b>	<b>16,61</b>	<b>17,07</b>	<b>50,31</b>	<b>419,54</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	135	0,54	0,54	13,23	66,56
<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>19,95</b>	<b>93,56</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клецками 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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
<b>Итого</b>	<b>306</b>	<b>29,75</b>	<b>11,89</b>	<b>75,92</b>	<b>533,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
<b>Итого</b>	<b>576</b>	<b>26,58</b>	<b>15,26</b>	<b>63,75</b>	<b>502,21</b>
<b>Всего</b>	<b>1546</b>	<b>73,48</b>	<b>44,76</b>	<b>209,93</b>	<b>1548,99</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**27 ноября 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>					
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>364</b>	<b>12,15</b>	<b>12,1</b>	<b>42,16</b>	<b>324,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	135	0,54	0,54	13,23	66,56
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>19,95</b>	<b>93,56</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 свеклы	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>					
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>475</b>	<b>21,875</b>	<b>12,675</b>	<b>52,97</b>	<b>405,73</b>
<b>Всего</b>	<b>1629</b>	<b>57,87</b>	<b>33,92</b>	<b>172,76</b>	<b>1217,98</b>

|

|

|