

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 мая 2025 г.

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.   | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------|
| Каша молочная кукурузная                  | 150                             | 5,88         | 5,7          | 27,9           | 185,84             |
| Кофейный напиток на молоке                | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                     | 36                              | 2,79         | 0,18         | 18,25          | 84,38              |
| Масло                                     | 5                               | 0            | 4,1          | 0,05           | 37,5               |
| Сыр                                       | 11                              | 2,56         | 3,22         | 0              | 39,46              |
| Яйцо                                      | 20                              | 2,4          | 2            | 0,15           | 28,3               |
| <b>Итого</b>                              | <b>422</b>                      | <b>17,43</b> | <b>18,3</b>  | <b>58,65</b>   | <b>467,18</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |              |              |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | 100                             |              |              | 6,72           | 27                 |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |              |                |                    |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне | 200                             | 5,44         | 4,6          | 8,3            | 97,8               |
| Гуляш из куриного мяса                    | 70                              | 16,7         | 5,7          | 4,6            | 138                |
| Пюре картофельное                         | 150                             | 3,2          | 4,3          | 19,8           | 131,5              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,04         | 0            | 17,1           | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 21                              | 1,58         | 0,18         | 10,55          | 49,22              |
| Хлеб ржаной                               | 27                              | 1,62         | 0,72         | 7,53           | 46,12              |
| Салат из солёного огурца и лука репки     | 60                              | 0,6          | 2,6          | 2,6            | 36,3               |
| <b>Итого</b>                              | <b>728</b>                      | <b>29,18</b> | <b>18,1</b>  | <b>70,48</b>   | <b>568,84</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |              |                |                    |
| Вафли                                     | 30                              | 2            | 10           | 18,6           | 160,6              |
| Сырники из творога                        | 120                             | 23,7         | 7,1          | 19             | 232,7              |
| Повидло                                   | 20                              | 0            | 0            | 12,2           | 48                 |
| Чай с лимоном, сахаром                    | 200                             | 0,3          | 0            | 6,7            | 27,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 21                              | 1,58         | 0,18         | 10,55          | 49,22              |
| Хлеб ржаной                               | 28                              | 1,68         | 0,74         | 7,81           | 47,82              |
| <b>Итого</b>                              | <b>419</b>                      | <b>29,26</b> | <b>18,02</b> | <b>74,86</b>   | <b>566,24</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1669</b>                     | <b>75,87</b> | <b>54,42</b> | <b>210,71</b>  | <b>1629,26</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**28 мая 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 кукурузная                  | 130                             | 4,92          | 4,47          | 23,3           | 153,07             |
| Кофейный напиток на молоке                | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,8           | 80,4               |
| Батон                                     | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07          | 70,32              |
| Масло                                     | 4                               |               | 3,28          | 0,04           | 30                 |
| Сыр                                       | 8                               | 1,86          | 2,36          | 0              | 29,36              |
| Яйцо                                      | 20                              | 2,4           | 2             | 0,15           | 28,3               |
| <b>Итого</b>                              | <b>372</b>                      | <b>15,21</b>  | <b>14,96</b>  | <b>49,36</b>   | <b>391,45</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                      |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
| <b>Обед</b>                               |                                 |               |               |                |                    |
| Свекольник со сметаной на курином бульоне | 150                             | 4,1           | 3,4           | 8              | 74,6               |
| Гуляш из куриного мяса                    | 60                              | 14,2          | 3,6           | 3,6            | 105,2              |
| Пюре картофельное                         | 120                             | 2,5           | 3,1           | 15,9           | 101,7              |
| 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 солёного огурца и лука репки     | 30                              | 0,3           | 1,3           | 1,3            | 18,2               |
| <b>Итого</b>                              | <b>575</b>                      | <b>23,705</b> | <b>12,005</b> | <b>55,08</b>   | <b>413,2</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                    |
| Вафли                                     | 30                              | 2,16          | 3,96          | 20,6           | 126,8              |
| Сырники из творога                        | 100                             | 19,6          | 5,8           | 15,5           | 190,47             |
| Повидло                                   | 15                              | 0             | 0             | 9,1            | 36                 |
| 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>360</b>                      | <b>24,365</b> | <b>10,365</b> | <b>63,68</b>   | <b>435,37</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1407</b>                     | <b>63,28</b>  | <b>37,33</b>  | <b>174,84</b>  | <b>1267,02</b>     |



|

|