

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
29 апреля 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	13,8	258,97
Молоко сгущённое	28	1,4	2,39	15,68	89,75
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>431</b>	<b>39,51</b>	<b>22,41</b>	<b>60,93</b>	<b>602,86</b>
Яблоко св.	75	0,3	0,3	0,73	33
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>175</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,45</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Морковь отварная дольками	60	0,8	0,1	4,1	20,1
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>33,16</b>	<b>11,19</b>	<b>91,65</b>	<b>603,3</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,16	3,96	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	22	1,7	0	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>402</b>	<b>12,74</b>	<b>12,76</b>	<b>67,95</b>	<b>437,31</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1732</b>	<b>85,71</b>	<b>46,66</b>	<b>227,98</b>	<b>1703,47</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
29 апреля 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	130	25	9,9	13,5	225,1
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>372</b>	<b>33,39</b>	<b>19,69</b>	<b>49,61</b>	<b>489,88</b>
Яблоко св.	75	0,3	0,3	0,73	33
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>175</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,45</b>	<b>60</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
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Морковь отварная дольками	30	0,4	0,1	2,1	10,1
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>24,305</b>	<b>8,405</b>	<b>70,68</b>	<b>448,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
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>340</b>	<b>9,905</b>	<b>9,225</b>	<b>47,43</b>	<b>310,33</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1462</b>	<b>67,9</b>	<b>37,62</b>	<b>175,17</b>	<b>1308,71</b>

|

|

|