

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 декабря 2025 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая на молоке | 150 | 6,68 | 5,9 | 28,1 | 194,34 |
| Кофеинный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 35 | 2,71 | 0,185 | 17,59 | 82,04 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| Итого | 430 | 17,99 | 17,285 | 58,34 | 462,18 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Борщ на курином бульоне | 200 | 4,74 | 5,5 | 8,2 | 100,6 |
| Гуляш из куриного мяса | 70 | 16,7 | 5,7 | 4,6 | 138 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4 | 32,78 | 188,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 18 | 1,4 | 0,09 | 9,09 | 42,19 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 0,66 | 6,56 | 42,7 |
| Салат из консер. огурца и лука репки | 40 | 0,6 | 2,6 | 2,6 | 36,3 |
| Итого | 703 | 30,74 | 18,55 | 80,93 | 618,59 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 40 | 2,94 | 5,34 | 27,46 | 169,06 |
| Суп молочный гречневый | 180 | 5,48 | 5,9 | 17,92 | 141,06 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Хлеб пшеничный | 18 | 1,4 | 0,09 | 9,09 | 42,19 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 0,66 | 6,56 | 42,7 |
| Итого | 446,4 | 10,21 | 20,99 | 100,63 | 379,62 |
| ВСЕГО | 1679,4 | 58,94 | 56,825 | 246,62 | 1487,39 |

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

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

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая на молоке | 130 | 5,29 | 4,57 | 22,15 | 153,03 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,7 | 2,7 | 10,7 | 80,4 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 1507 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| Итого | 364 | 13,72 | 12,7 | 1540,04 | 362,05 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Борщ на курином бульоне | 150 | 3,3 | 4,1 | 6,1 | 57,9 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 14,2 | 3,6 | 3,6 | 105,2 |
| 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 |
| Салат из консер. огурца и лука репки | 20 | 0,3 | 1,3 | 1,3 | 18,2 |
| Итого | 565 | 24,605 | 12,505 | 63,58 | 442,4 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,47 | 2,67 | 13,73 | 84,53 |
| Суп молочный гречневый | 150 | 4,24 | 4,57 | 12,74 | 109,03 |
| Чай сладкий | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Итого | 385 | 8,195 | 7,845 | 45,1 | #ЗНАЧ! |
| ВСЕГО | 1414 | 46,52 | 33,05 | 1655,44 | #ЗНАЧ! |

