

# МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 июля 2026г.

| Наименование блюд                         | Масса порции,<br>сад от 3 до 7<br>лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.   | Углеводы в гр. | Калорийность<br>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                  |
| Сыр                                       | 11                                    | 2,56         | 3,22         | 0              | 39,46                 |
| <b>Итого</b>                              | <b>400</b>                            | <b>14,37</b> | <b>16,29</b> | <b>50,01</b>   | <b>402,4</b>          |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                       |              |              |                |                       |
| Напиток фруктовый                         | 100                                   |              |              | 6,72           | 27                    |
| Яблоко свежее                             | 127                                   | 0,51         | 0,51         | 12,4           | 55,8                  |
| <b>Итого</b>                              | <b>227</b>                            | <b>0,51</b>  | <b>0,51</b>  | <b>19,12</b>   | <b>82,8</b>           |
| <b>Обед</b>                               |                                       |              |              |                |                       |
| Суп с клёцками 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                            | 21                                    | 1,58         | 0,18         | 10,55          | 49,22                 |
| Хлеб ржаной                               | 23                                    | 1,38         | 0,61         | 6,42           | 39,28                 |
| Салат из свежей капусты                   | 60                                    | 1            | 6,1          | 5,8            | 81,5                  |
|                                           |                                       |              |              |                |                       |
|                                           |                                       |              |              |                |                       |
| <b>Итого</b>                              | <b>304</b>                            | <b>29,8</b>  | <b>15,29</b> | <b>76,77</b>   | <b>566,8</b>          |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                       |              |              |                |                       |
|                                           |                                       |              |              |                |                       |
| Печенье                                   | 30                                    | 2,2          | 4            | 20,6           | 126,8                 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе        | 130                                   | 20           | 8,45         | 3,4            | 170,79                |
| Картофель отварной                        | 150                                   | 2,9          | 4            | 22,3           | 136,8                 |
| Лимонный напиток                          | 200                                   | 0,3          | 0            | 8,5            | 34,85                 |
| Хлеб пшеничный                            | 22                                    | 1,7          | 0,11         | 11,05          | 51,57                 |
| Хлеб ржаной                               | 22                                    | 1,7          | 0,11         | 11,05          | 51,57                 |
| Соленый огурец                            | 30                                    | 0,3          | 0            | 0,45           | 3                     |
|                                           |                                       |              |              |                |                       |
| <b>Итого</b>                              | <b>584</b>                            | <b>29,1</b>  | <b>16,67</b> | <b>77,35</b>   | <b>575,38</b>         |
| <b>Всего</b>                              | <b>1515</b>                           | <b>73,78</b> | <b>48,76</b> | <b>223,25</b>  | <b>1627,38</b>        |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**2 июля 2026г**

| Наименование блюд                         | Масса порции,<br>сад от 2 до 3<br>лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность<br>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                                     | 0             | 3,28          | 0,04           | 30                    |
| Сыр                                       | 8                                     | 1,86          | 2,34          | 0              | 28,7                  |
| <b>Итого</b>                              | <b>352</b>                            | <b>11,61</b>  | <b>12,44</b>  | <b>42,01</b>   | <b>324,69</b>         |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                       |               |               |                |                       |
| Яблоко свежее                             | 127                                   | 0,51          | 0,51          | 12,4           | 55,8                  |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                            |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>             |
| <b>Итого</b>                              | <b>227</b>                            | <b>0,51</b>   | <b>0,51</b>   | <b>19,12</b>   | <b>82,8</b>           |
| <b>Обед</b>                               |                                       |               |               |                |                       |
| Суп с клёцками на<br>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 свежей капусты                   | 30                                    | 0,5           | 3,05          | 2,9            | 40,75                 |
| 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>23,405</b> | <b>10,255</b> | <b>58,28</b>   | <b>412,25</b>         |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                       |               |               |                |                       |
| Печенье                                   | 15                                    | 1,08          | 1,98          | 10,3           | 63,4                  |
| Рыба под овощами со<br>сметанным соусом   | 110                                   | 16,9          | 7,1           | 2,9            | 144,5                 |
| Картофель отварной                        | 120                                   | 2,2           | 2,9           | 17,86          | 105,9                 |
| Лимонный напиток                          | 180                                   | 0,2           | 0             | 5,8            | 23,1                  |
| 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>480</b>                            | <b>22,885</b> | <b>12,585</b> | <b>49,94</b>   | <b>397,5</b>          |
| <b>Всего</b>                              | <b>1614</b>                           | <b>58,41</b>  | <b>35,79</b>  | <b>169,35</b>  | <b>1217,24</b>        |

|

|

|