

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**3 июля 2026 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>                            |                                 |              |               |                |                    |
| Омлет натуральный                         | 150                             | 12,6         | 13,1          | 3,3            | 180,1              |
| Кофейный напиток с молоком                | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                     | 37                              | 2,79         | 0,185         | 18,59          | 86,73              |
| Масло сливочное                           | 5                               | 0            | 4,1           | 0,05           | 37,5               |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>392</b>                      | <b>19,19</b> | <b>20,485</b> | <b>34,24</b>   | <b>396,03</b>      |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                      |              |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |               |                |                    |
| Суп рисовый на курином бульоне            | 200                             | 5            | 2,8           | 18,8           | 120,4              |
| Капуста тушёная с куриным мясом           | 200                             | 15,5         | 6,5           | 9,3            | 155,5              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,4          |               | 17,1           | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 23                              | 1,78         | 0,11          | 11,56          | 53,91              |
| Хлеб ржаной                               | 24                              | 1,44         | 0,64          | 6,7            | 40,99              |
| Салат "Зимний"                            | 60                              | 0,7          | 5,3           | 4,8            | 69,8               |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>707</b>                      | <b>24,82</b> | <b>15,35</b>  | <b>68,26</b>   | <b>510,5</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                    |
| Пирожок с картошкой                       | 100                             | 5,4          | 6,8           | 28,2           | 185,47             |
| Каша молочная пшеничная                   | 150                             | 6,68         | 5,8           | 27,2           | 187,24             |
| Чай с лимоном сахаром                     | 200                             | 0,3          | 0             | 6,7            | 27,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 23                              | 1,78         | 0,11          | 11,56          | 53,91              |
| Хлеб ржаной                               | 24                              | 1,44         | 0,64          | 6,7            | 40,99              |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
|                                           |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>497</b>                      | <b>15,6</b>  | <b>13,35</b>  | <b>80,36</b>   | <b>495,51</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1696</b>                     | <b>59,61</b> | <b>49,185</b> | <b>189,58</b>  | <b>1429,04</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**3 июля 2026г.**

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |                |                    |
| Омлет натуральный                         | 130                             | 9,6           | 9,2           | 2,3            | 124,6              |
| Кофейный напиток с молоком                | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,7           | 80,4               |
| Батон                                     | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07          | 70,32              |
| Масло сливочное                           | 4                               |               | 3,28          | 0,04           | 30                 |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>344</b>                      | <b>15,63</b>  | <b>15,33</b>  | <b>28,11</b>   | <b>305,32</b>      |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                      |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |               |               |                |                    |
| Суп рисовый на курином бульоне            | 150                             | 3,7           | 2,1           | 14,2           | 90,6               |
| Капуста тушёная с куриным мясом           | 160                             | 11,5          | 3,2           | 7,5            | 104,5              |
| 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 "Зимний"                            | 30                              | 0,35          | 2,65          | 2,4            | 34,9               |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>555</b>                      | <b>18,155</b> | <b>8,555</b>  | <b>50,38</b>   | <b>343,5</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                    |
| Пирожок с картошкой                       | 100                             | 5,4           | 6,8           | 28,2           | 185,47             |
| Каша молочная пшеничная                   | 130                             | 5,32          | 4,47          | 21,4           | 147,37             |
| 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>445</b>                      | <b>13,325</b> | <b>11,875</b> | <b>68,08</b>   | <b>414,94</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1444</b>                     | <b>47,11</b>  | <b>35,76</b>  | <b>153,29</b>  | <b>1090,76</b>     |

,+

|