

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 5 мая 2026 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюд |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 130 | 25 | 9,9 | 13,5 | 225,1 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 35 | 2,71 | 0,175 | 17,59 | 82,04 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Молоко сгущенное | 30 | 1,5 | 2,56 | 16,8 | 96,16 |
| | | | | 0 | |
| Итого | 400 | 33,01 | 19,835 | 60,24 | 532,5 |
| Обед | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Яблоко св | 76 | 0,31 | 0,31 | 7,64 | 34,32 |
| Итого | 176 | 0,31 | 0,31 | 14,36 | 61,32 |
| Обед | | | | | |
| Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 6,4 | 2,6 | 15 | 111 |
| Отварные рожки | 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 | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,58 | 34,16 |
| Салат из свежей капусты | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| | | | | | |
| Итого | 722 | 33,3 | 17,04 | 93,01 | 661,93 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,2 | 4 | 20,6 | 126,8 |
| | | | | | |
| Каш рисовая на молоке | 150 | 5,08 | 5,7 | 24 | 167,24 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| | | | | | |
| Итого | 402 | 12,78 | 12,91 | 67,95 | 437,31 |
| ВСЕГО | 1700 | 79,4 | 50,095 | 235,56 | 1693,06 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 мая 2026.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюд |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 110 | 22 | 9,07 | 12,37 | 206,34 |
| Какао с мололком | 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 |
| Молоко сгущенное | 23 | 1,05 | 1,95 | 12,88 | 73,72 |
| Сыр | 9 | 2,1 | 2,6 | 0 | 92,3 |
| Итого | 356 | 30,68 | 19,35 | 50,16 | 543,68 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Яблоко св | 76 | 0,31 | 0,31 | 7,64 | 34,32 |
| Итого | 176 | 0,31 | 0,31 | 14,36 | 61,32 |
| Обед | | | | | |
| Суп гороховый на курином бульоне | 150 | 4,8 | 2 | 11,5 | 84,3 |
| Котлета куриная | 60 | 12,3 | 2,8 | 4,5 | 93 |
| Отварные рожки | 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 свежей капусты | 30 | 0,5 | 3,05 | 2,9 | 40,75 |
| Итого | 575 | 24,405 | 11,355 | 71,48 | 479,15 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| 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 | 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 |
| Итого | 340 | 9,905 | 9,225 | 47,43 | 310,33 |
| ВСЕГО | 1447 | 65,3 | 40,24 | 183,43 | 1394,48 |

|

|

|