

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**6 марта 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость 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	5		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	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	22	1,26	0,56	5,86	37,58
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>23,38</b>	<b>23,22</b>	<b>67,52</b>	<b>579,04</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,64
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,56	51,57
Хлеб ржаной	21	1,26	5,56	5,86	35,87
<b>Итого</b>	<b>493</b>	<b>14,54</b>	<b>18,17</b>	<b>80,22</b>	<b>486,45</b>
<b>Всего</b>	<b>1690</b>	<b>57,11</b>	<b>61,875</b>	<b>188,7</b>	<b>1488,52</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**6 марта 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	8,6	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	4		3,28	0,04	30
<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>14,63</b>	<b>15,33</b>	<b>28,11</b>	<b>305,32</b>
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1
Салат из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
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>17,305</b>	<b>17,305</b>	<b>50,48</b>	<b>426,2</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	120	4,92	4,47	23,3	153,07
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>435</b>	<b>12,925</b>	<b>11,875</b>	<b>69,98</b>	<b>420,64</b>
<b>Всего</b>	<b>1434</b>	<b>44,86</b>	<b>44,51</b>	<b>155,29</b>	<b>1179,16</b>