

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**13 мая 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93		35,87
<b>Итого</b>	<b>403</b>	<b>15,35</b>	<b>17,12</b>	<b>52,45</b>	<b>423,18</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко свежее	94	0,37	0,37	9,21	41,3
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>194</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>15,93</b>	<b>68,3</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	200	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
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>705</b>	<b>20,92</b>	<b>17,02</b>	<b>64,75</b>	<b>495,41</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
<b>Итого</b>	<b>544</b>	<b>21,19</b>	<b>20,24</b>	<b>67,1</b>	<b>523,92</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1846</b>	<b>57,83</b>	<b>54,75</b>	<b>200,23</b>	<b>1510,81</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

13 мая 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	130	5,02	5,27	16,5	132,77
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
Сыр	7	1,62	2,06	0	25,48
<b>Итого</b>	<b>351</b>	<b>12,67</b>	<b>13,46</b>	<b>42,31</b>	<b>338,97</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко свежее	94	0,37	0,37	9,21	41,3
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>194</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>15,93</b>	<b>68,3</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	160	9,6	8,95	8,8	154,7
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,1	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>749</b>	<b>16,82</b>	<b>14,675</b>	<b>67,51</b>	<b>462,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Рыба под овощами в сметанном соусе	70	10,8	4,5	1,8	91,9
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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>440</b>	<b>17,005</b>	<b>13,205</b>	<b>45,88</b>	<b>357,6</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1734</b>	<b>46,865</b>	<b>41,71</b>	<b>171,63</b>	<b>1227,37</b>

