

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
14 апреля 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>					
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,8	3,52	0	43,04
<b>Итого</b>	<b>408</b>	<b>15,24</b>	<b>16,63</b>	<b>54,05</b>	<b>424,73</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	78	0,31	0,31	7,64	34,32
<b>Итого</b>	<b>178</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>14,36</b>	<b>61,32</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		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 из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>42,22</b>	<b>17,32</b>	<b>95,45</b>	<b>709,41</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Запеканка рисовая с творогом	150	24,8	6,6	28,6	162,31
Молоко сгущенное	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>424</b>	<b>33,59</b>	<b>20,44</b>	<b>77</b>	<b>502,48</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1735</b>	<b>91,36</b>	<b>54,7</b>	<b>240,86</b>	<b>1697,94</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

14 апреля 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
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
Сыр	9	2,12	2,63	0	32,2
<b>Итого</b>	<b>353</b>	<b>11,87</b>	<b>12,73</b>	<b>42,01</b>	<b>327,99</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
Яблоко св.	78	0,31	0,31	7,64	34,32
<b>Итого</b>	<b>178</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>14,36</b>	<b>61,32</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>31,705</b>	<b>12,305</b>	<b>72,38</b>	<b>520,7</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Запеканка рисовая с творогом	130	21,5	5,8	24,8	140,67
Молоко сгущенное	25	1,25	2,12	14	80,1
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
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>29,755</b>	<b>16,225</b>	<b>71,58</b>	<b>440,07</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1491</b>	<b>73,64</b>	<b>41,57</b>	<b>200,33</b>	<b>1350,08</b>





