

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 сентября 2026г

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |              |              |               |                    |
| Каша пшеничная молочная                   | 150                             | 5,98         | 6,2          | 22,2          | 167,24             |
| 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               |
| Яйцо вареное                              | 20                              | 2,4          | 2            | 0,15          | 28,3               |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>393</b>                      | <b>12,72</b> | <b>13,59</b> | <b>53,65</b>  | <b>385,51</b>      |
| <b>Второй завтрак</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>                               |                                 |              |              |               |                    |
| Щи из свежей капусты со сметаной          | 200                             | 5,34         | 5,7          | 11,8          | 121,6              |
| Бефстроганов из куриного мяса             | 70                              | 12,6         | 5,9          | 6,2           | 127,7              |
| Гречка отварная                           | 150                             | 8,3          | 5,4          | 35,98         | 225,8              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,4          |              | 17,1          | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 22                              | 1,7          | 0,11         | 11,5          | 51,57              |
| Хлеб ржаной                               | 25                              | 1,5          | 0,66         | 6,56          | 42,7               |
| Салат из свеклы и соленого огурца         | 60                              | 0,7          | 2,8          | 4,8           | 40,7               |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>727</b>                      | <b>30,54</b> | <b>20,57</b> | <b>93,94</b>  | <b>679,97</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |              |               |                    |
| Булочка с повидлом                        | 100                             | 4,6          | 4,3          | 34,5          | 198,97             |
| Суп молочный вермишелевый                 | 200                             | 5,28         | 5,6          | 18,8          | 145,34             |
| Чай сладкий                               | 200                             | 0,2          | 0            | 6,5           | 26,8               |
| Хлеб пшеничный                            | 22                              | 1,7          | 0,11         | 11,5          | 51,57              |
| Хлеб ржаной                               | 241,44                          | 1,5          | 0,64         | 6,7           | 40,99              |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>763,44</b>                   | <b>13,28</b> | <b>10,65</b> | <b>78</b>     | <b>463,67</b>      |
| <b>Всего</b>                              | <b>1983,44</b>                  | <b>56,54</b> | <b>44,81</b> | <b>232,31</b> | <b>1556,15</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**14 сентября 2026г**

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |               |                    |
| Каша пшеничная молочная                   | 130                             | 4,88          | 4,81          | 19,21         | 139,67             |
| Кофейный напиток с молоком                | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,7          | 80,4               |
| Батон                                     | 35                              | 2,71          | 0,175         | 17,59         | 82,04              |
| Масло                                     | 4                               |               | 3,28          | 0,04          | 30                 |
| Яйцо вареное                              | 20                              | 2,4           | 2             | 0,15          | 28,3               |
| <b>Итого</b>                              | <b>349</b>                      | <b>11,29</b>  | <b>10,965</b> | <b>47,54</b>  | <b>332,11</b>      |
| <b>Второй завтрак</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>                               |                                 |               |               |               |                    |
| Щи из свежей капусты со сметаной          | 150                             | 3,8           | 4,2           | 8,8           | 114,6              |
| Бефстроганов из куриного мяса             | 50                              | 10,2          | 3,6           | 4,4           | 92,4               |
| Гречка отварная                           | 120                             | 6,56          | 4             | 28,8          | 177,1              |
| Компот из сухофруктов                     | 180                             | 0,36          | 0             | 15,4          | 62,91              |
| 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 и соленого огурца         | 30                              | 0,4           | 1,4           | 2,4           | 20,7               |
| <b>Итого</b>                              | <b>565</b>                      | <b>23,625</b> | <b>13,805</b> | <b>72,58</b>  | <b>526,31</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |               |                    |
| Булочка с повидлом                        | 100                             | 4,6           | 4,3           | 34,5          | 198,97             |
| Суп молочный вермишелевый                 | 150                             | 4,02          | 4,37          | 14,2          | 112,27             |
| Чай сладкий                               | 180                             | 0,18          | 0             | 5,85          | 24,12              |
| 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>285</b>                      | <b>10,925</b> | <b>9,275</b>  | <b>61,48</b>  | <b>369,84</b>      |
| <b>Всего</b>                              | <b>1299</b>                     | <b>45,84</b>  | <b>34,045</b> | <b>188,32</b> | <b>1255,26</b>     |