

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 сентября 2026г.

| Наименование блюд                         | Масса порции,<br>сад от 3 до 7<br>лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность<br>блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                       |              |               |                |                       |
| Каша молочная манная                      | 150                                   | 5,38         | 5,7           | 20,6           | 154,04                |
| Какао с молоком                           | 200                                   | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7                  |
| Батон                                     | 37                                    | 2,79         | 0,185         | 18,56          | 86,73                 |
| Масло                                     | 5                                     | 0            | 4,1           | 0,05           | 37,5                  |
| <b>Итого</b>                              | <b>392</b>                            | <b>11,97</b> | <b>13,085</b> | <b>51,51</b>   | <b>369,97</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>                               |                                       |              |               |                |                       |
| Суп с клёцками на к/бульоне               | 200                                   | 5,2          | 3,7           | 11,3           | 100,4                 |
| Плов с куриным мясом                      | 150                                   | 20,6         | 4,7           | 25,6           | 226,5                 |
| Компот из сухофруктов                     | 200                                   | 0,04         | 0             | 17,1           | 69,9                  |
| Хлеб пшеничный                            | 22                                    | 1,7          | 0,11          | 11,05          | 51,57                 |
| Хлеб ржаной                               | 25                                    | 1,5          | 0,66          | 6,56           | 42,7                  |
| Салат из квашенной<br>капусты             | 60                                    | 0,2          | 2,65          | 4,7            | 45,35                 |
| <b>Итого</b>                              | <b>307</b>                            | <b>29,24</b> | <b>11,82</b>  | <b>76,31</b>   | <b>536,42</b>         |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                       |              |               |                |                       |
| Рыба под овощами                          | 90                                    | 13,8         | 5,9           | 2,4            | 118,2                 |
| Картофель отварной                        | 150                                   | 2,9          | 4             | 22,3           | 136,8                 |
| Лимонный напиток                          | 200                                   | 0,3          | 0             | 8,5            | 34,85                 |
| Хлеб пшеничный                            | 23                                    | 1,78         | 0,11          | 11,56          | 53,91                 |
| Хлеб ржаной                               | 25                                    | 1,5          | 0,66          | 6,56           | 42,7                  |
| Огурец солёный                            | 40                                    | 0,4          | 0             | 0,6            | 4                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>528</b>                            | <b>20,68</b> | <b>10,67</b>  | <b>51,92</b>   | <b>390,46</b>         |
| <b>Всего</b>                              | <b>1327</b>                           | <b>61,89</b> | <b>35,575</b> | <b>186,46</b>  | <b>1323,85</b>        |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**17 ссентября 2026г.**

| Наименование блюд                         | Масса порции,<br>сад от 2 до 3<br>лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.   | Углеводы в гр. | Калорийность<br>блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                       |               |              |                |                       |
| Каша молочная манная                      | 130                                   | 4,22          | 4,37         | 17,1           | 124,67                |
| 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                    |
|                                           |                                       |               |              |                |                       |
| <b>Итого</b>                              | <b>344</b>                            | <b>9,75</b>   | <b>10,1</b>  | <b>42,01</b>   | <b>295,99</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>                               |                                       |               |              |                |                       |
| Суп с клёцками на<br>к/бульоне            | 150                                   | 3,9           | 2,9          | 8,5            | 76,1                  |
| Плов с куриным мясом                      | 160                                   | 16,4          | 3,7          | 20,6           | 181,9                 |
| Салат из квашенной<br>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>23,105</b> | <b>8,905</b> | <b>57,88</b>   | <b>398,4</b>          |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                       |               |              |                |                       |
|                                           |                                       |               |              |                |                       |
|                                           |                                       |               |              |                |                       |
| Рыба под овощами                          | 80                                    | 12,3          | 5,2          | 2,1            | 105,1                 |
| Картофель отварной                        | 120                                   | 2,2           | 2,9          | 17,86          | 105,9                 |
| 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>435</b>                            | <b>17,205</b> | <b>8,705</b> | <b>38,84</b>   | <b>294,7</b>          |
| <b>Всего</b>                              | <b>1434</b>                           | <b>50,06</b>  | <b>27,71</b> | <b>145,45</b>  | <b>1016,09</b>        |

|

|

