

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 июня 2026г.

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.   | Углеводы в гр. | Калорийность 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                                     | 38                              | 2,94         | 0,19         | 19,1           | 89,07              |
| Масло сливочное                           | 5                               |              | 4,1          | 0,05           | 37,5               |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>393</b>                      | <b>19,34</b> | <b>20,49</b> | <b>34,75</b>   | <b>398,37</b>      |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                      |              |              | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |              |                |                    |
| Суп рисовый на курином бульоне            | 200                             | 5            | 2,8          | 18,8           | 120,4              |
| Капуста тушёная с куриным мясом           | 200                             | 15,5         | 6,5          | 9,3            | 155,5              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,4          |              | 17,1           | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 20                              | 1,55         | 0,1          | 10,5           | 46,88              |
| 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>704</b>                      | <b>24,59</b> | <b>15,34</b> | <b>67,2</b>    | <b>503,47</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |              |                |                    |
| Пирожок с картошкой                       | 100                             | 5,4          | 6,8          | 28,2           | 185,47             |
| Каша молочная пшеничная                   | 150                             | 6,68         | 5,8          | 27,2           | 187,24             |
| Чай сладкий                               | 200                             | 0,2          | 0            | 6,5            | 26,8               |
| Хлеб пшеничный                            | 21                              | 1,58         | 0,18         | 10,55          | 49,22              |
| Хлеб ржаной                               | 24                              | 1,44         | 0,64         | 6,7            | 40,99              |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
|                                           |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>495</b>                      | <b>15,3</b>  | <b>13,42</b> | <b>79,15</b>   | <b>489,72</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1692</b>                     | <b>59,23</b> | <b>49,25</b> | <b>187,82</b>  | <b>1418,56</b>     |

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 июня 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                             | 9,6           | 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 сливочное                           | 4                               |               | 3,28          | 0,04           | 30                 |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>344</b>                      | <b>15,63</b>  | <b>15,33</b>  | <b>28,11</b>   | <b>305,32</b>      |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <b>100</b>                      |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |               |               |                |                    |
| Суп рисовый на курином бульоне            | 150                             | 3,7           | 2,1           | 14,2           | 90,6               |
| Капуста тушёная с куриным мясом           | 160                             | 11,5          | 3,2           | 7,5            | 104,5              |
| 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 "Зимний"                            | 30                              | 0,35          | 2,65          | 2,4            | 34,9               |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>555</b>                      | <b>18,155</b> | <b>8,555</b>  | <b>50,38</b>   | <b>343,5</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                    |
| Пирожок с картошкой                       | 100                             | 5,4           | 6,8           | 28,2           | 185,47             |
| Каша молочная пшеничная                   | 130                             | 5,32          | 4,47          | 21,4           | 147,37             |
| 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>445</b>                      | <b>13,205</b> | <b>11,875</b> | <b>68,23</b>   | <b>415,56</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1444</b>                     | <b>46,99</b>  | <b>35,76</b>  | <b>153,44</b>  | <b>1091,38</b>     |

,+

|

