

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

21 мая 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>					
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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	14	3,26	4,1	0	50,22
<b>Итого</b>	<b>408</b>	<b>15,46</b>	<b>17,195</b>	<b>52,55</b>	<b>424,88</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	110	0,44	0,44	10,7	48
<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>17,42</b>	<b>75</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	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>305</b>	<b>29,66</b>	<b>11,92</b>	<b>75,85</b>	<b>532,61</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,4	6,5	2,6	131,2
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
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>564</b>	<b>24,19</b>	<b>15,24</b>	<b>71,8</b>	<b>521,52</b>
<b>Всего</b>	<b>1487</b>	<b>69,75</b>	<b>44,795</b>	<b>217,62</b>	<b>1554,01</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**21 мая 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>					
Каша молочная манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
Какао с молоком	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	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>12,31</b>	<b>13,32</b>	<b>42,01</b>	<b>335,45</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	110	0,44	0,44	10,7	48
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>17,42</b>	<b>75</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на 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 свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
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>23,305</b>	<b>8,605</b>	<b>57,68</b>	<b>394,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	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>450</b>	<b>18,285</b>	<b>10,685</b>	<b>49,14</b>	<b>358,1</b>
<b>Всего</b>	<b>1570</b>	<b>54,34</b>	<b>33,05</b>	<b>166,25</b>	<b>1162,95</b>

|

|

|