

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

# МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 июля 2026г.

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность блюда |
|--------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                 |              |              |               |                    |
| Каша геркулесовая на молоке                | 150                             | 6,28         | 6,8          | 21            | 169,04             |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3          | 91,7               |
| Батон                                      | 40                              | 3,1          | 0,2          | 20,1          | 93,76              |
| Масло                                      | 5                               |              | 4,1          | 0,05          | 37,5               |
| Яйцо вареное                               | 40                              | 40,8         | 4            | 0,3           | 28,3               |
|                                            |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Итого</b>                               | <b>435</b>                      | <b>53,98</b> | <b>18,2</b>  | <b>53,75</b>  | <b>420,3</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 картофельный с вермишелью на к/бульоне | 200                             | 5,3          | 2,8          | 18,5          | 120,8              |
| Голубцы ленивые                            | 200                             | 12,2         | 13,4         | 11,9          | 214,5              |
| Компот из сухофруктов                      | 200                             | 0,4          | 0            | 17,1          | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                             | 18                              | 1,4          | 0,09         | 9,09          | 42,19              |
| Хлеб ржаной                                | 23                              | 1,38         | 0,61         | 6,42          | 39,28              |
| Салат "Зимний"                             | 60                              | 0,7          | 5,3          | 4,8           | 69,8               |
| <b>Итого</b>                               | <b>701</b>                      | <b>20,68</b> | <b>16,9</b>  | <b>63,01</b>  | <b>486,67</b>      |
|                                            |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>  |                                 |              |              |               |                    |
| Печенье                                    | 30                              | 2,2          | 4            | 20,6          | 126,8              |
| Рыба под овощами в сметанном соусе         | 140                             | 21,5         | 9,1          | 3,6           | 183,9              |
| Картофельное пюре                          | 150                             | 3,2          | 4,3          | 19,8          | 131,5              |
| Лимонный напиток                           | 200                             | 0,3          | 0            | 8,5           | 34,85              |
| Хлеб пшеничный                             | 18                              | 1,4          | 0,09         | 9,09          | 42,19              |
| Хлеб ржаной                                | 24                              | 1,44         | 0,64         | 6,7           | 40,99              |
| Огурец солёный                             | 40                              | 0,4          | 0            | 0,6           | 4                  |
|                                            |                                 |              |              |               |                    |
|                                            |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Итого</b>                               | <b>602</b>                      | <b>30,44</b> | <b>18,13</b> | <b>68,89</b>  | <b>564,23</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                               | <b>1838</b>                     | <b>105,1</b> | <b>53,23</b> | <b>192,37</b> | <b>1498,2</b>      |

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 июля 2026г.

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность блюда |
|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                 |               |               |               |                    |
| Каша геркулесовая на молоке                | 130                             | 5,02          | 5,27          | 16,5          | 132,77             |
| Кофейный напиток с молоком                 | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,7          | 80,4               |
| Батон                                      | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07         | 70,32              |
| Масло                                      | 4                               |               | 3,28          | 0,04          | 30                 |
| Яйцо вареное                               | 20                              | 20,4          | 2             | 0,15          | 28,3               |
|                                            |                                 |               |               |               |                    |
| <b>Итого</b>                               | <b>364</b>                      | <b>31,45</b>  | <b>13,4</b>   | <b>42,46</b>  | <b>341,79</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 картофельный с вермишелью на к/бульоне | 150                             | 3,9           | 2,1           | 14,1          | 91,1               |
| Голубцы ленивые                            | 160                             | 9,6           | 8,95          | 8,8           | 154,7              |
| Компот из сухофруктов                      | 180                             | 0,3           | 0             | 13,5          | 54,9               |
| Хлеб пшеничный                             | 15                              | 1,1           | 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>655</b>                      | <b>16,45</b>  | <b>14,305</b> | <b>58,3</b>   | <b>421,2</b>       |
|                                            |                                 |               |               |               |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>  |                                 |               |               |               |                    |
| Печенье                                    | 15                              | 1,08          | 1,98          | 10,3          | 63,4               |
|                                            |                                 |               |               |               |                    |
| Рыба под овощами в сметанном соусе         | 110                             | 16,9          | 7,75          | 2,8           | 144,5              |
| Картофельное пюре                          | 120                             | 2,5           | 3,1           | 15,9          | 101,7              |
| 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>480</b>                      | <b>23,185</b> | <b>13,435</b> | <b>47,88</b>  | <b>393,3</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                               | <b>1599</b>                     | <b>71,085</b> | <b>41,14</b>  | <b>155,36</b> | <b>1183,29</b>     |

