

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 февраля 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>					
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,94
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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>403</b>	<b>14,77</b>	<b>16,6</b>	<b>51,2</b>	<b>411,56</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	98	0,39	0,39	9,6	43
<b>Итого</b>	<b>198</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>16,32</b>	<b>70</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	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
<b>Итого</b>	<b>306</b>	<b>29,72</b>	<b>11,94</b>	<b>75,71</b>	<b>534,32</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами	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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
<b>Итого</b>	<b>588</b>	<b>25,06</b>	<b>21,4</b>	<b>77,67</b>	<b>607,12</b>
<b>Всего</b>	<b>1495</b>	<b>69,94</b>	<b>50,33</b>	<b>220,9</b>	<b>1623</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 февраля 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>					
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,3
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
<b>Итого</b>	<b>353</b>	<b>11,85</b>	<b>12,7</b>	<b>42,01</b>	<b>328,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	98	0,39	0,39	9,6	43
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>198</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>16,32</b>	<b>70</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	90	13,8	5,9	2,4	118,2
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
Салат из свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,085</b>	<b>14,435</b>	<b>52,04</b>	<b>409,95</b>
<b>Всего</b>	<b>1576</b>	<b>55,63</b>	<b>36,13</b>	<b>168,05</b>	<b>1202,64</b>

|

|

