

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 марта 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>404</b>	<b>14,68</b>	<b>16,31</b>	<b>52,05</b>	<b>411,77</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	78	0,31	0,31	7,64	34,32
<b>Итого</b>	<b>178</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>14,36</b>	<b>61,32</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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
<b>Итого</b>	<b>302</b>	<b>29,51</b>	<b>11,78</b>	<b>75,46</b>	<b>526,86</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	118,2
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,19
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
<b>Итого</b>	<b>561</b>	<b>23,99</b>	<b>15,175</b>	<b>70,51</b>	<b>502,42</b>
<b>Всего</b>	<b>1445</b>	<b>68,49</b>	<b>43,575</b>	<b>212,38</b>	<b>1502,37</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 марта 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	8	1,86	2,34	0	28,7
<b>Итого</b>	<b>352</b>	<b>11,61</b>	<b>12,44</b>	<b>42,01</b>	<b>324,69</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св.	78	0,31	0,31	7,64	34,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>178</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>14,36</b>	<b>61,32</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	100	15,4	6,5	2,6	131,2
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>21,385</b>	<b>11,985</b>	<b>49,64</b>	<b>384,2</b>
<b>Всего</b>	<b>1555</b>	<b>56,61</b>	<b>33,34</b>	<b>163,69</b>	<b>1164,61</b>

|

|

|