

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

26 мая 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	120	25	9,9	13,5	225,1
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>426</b>	<b>34,46</b>	<b>20,52</b>	<b>59,75</b>	<b>542,72</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	112	0,44	0,44	10,9	48,8
<b>Итого</b>	<b>212</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>17,62</b>	<b>75,8</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	45,7
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
<b>Итого</b>	<b>726</b>	<b>42,48</b>	<b>20,74</b>	<b>96,51</b>	<b>750,02</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	45,7
<b>Итого</b>	<b>416</b>	<b>9,96</b>	<b>13,14</b>	<b>56,61</b>	<b>382,76</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1780</b>	<b>87,34</b>	<b>54,84</b>	<b>230,49</b>	<b>1751,3</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
 26 мая 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	110	22,9	9,07	12,37	206,37
Какао с мололком	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
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
<b>Итого</b>	<b>362</b>	<b>30,29</b>	<b>17,14</b>	<b>45,58</b>	<b>439,39</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
Яблоко св.	112	0,44	0,44	10,9	48,8
<b>Итого</b>	<b>212</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>17,62</b>	<b>75,8</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 из свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>31,805</b>	<b>13,955</b>	<b>72,98</b>	<b>538,55</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
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>365</b>	<b>8,005</b>	<b>11,575</b>	<b>48,13</b>	<b>314,19</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1514</b>	<b>70,54</b>	<b>43,11</b>	<b>184,31</b>	<b>1367,93</b>





