

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

28 мая 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>14,27</b>	<b>16,29</b>	<b>50,51</b>	<b>404,2</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св	114	0,45	0,45	11,7	57,16
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>214</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>18,42</b>	<b>84,16</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульон со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	45,7
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>727</b>	<b>27,04</b>	<b>15,67</b>	<b>76,01</b>	<b>553,37</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Котлета рыбная любительск.	100	12,8	4	9	109,3
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>21,7</b>	<b>20,57</b>	<b>84,79</b>	<b>594,57</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1918</b>	<b>63,46</b>	<b>52,98</b>	<b>229,73</b>	<b>1636,3</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

28 мая 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао с мололком	180	3,2	2,3	9,8	71
Батон	39	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	9	2,12	2,63	0	32,2
<b>Итого</b>	<b>362</b>	<b>11,77</b>	<b>12,93</b>	<b>41,51</b>	<b>326,69</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св	114	0,45	0,45	11,7	57,16
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>214</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>18,42</b>	<b>84,16</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	60	12,3	1,4	4,1	77,5
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 свеклы и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>18,995</b>	<b>10,935</b>	<b>58,17</b>	<b>450,79</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Котлета рыбная любительск.	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	147,6
Чай с лимоном сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>18,405</b>	<b>16,255</b>	<b>69,03</b>	<b>468,55</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1626</b>	<b>49,62</b>	<b>40,57</b>	<b>187,13</b>	<b>1330,19</b>



