

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

28 июля 2026 г.

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность блюд |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |              |               |                |                   |
| Творожная запеканка                       | 150                             | 29,04        | 9,7           | 13,8           | 258,97            |
| Какао на молоке                           | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7              |
| Батон                                     | 31                              | 2,4          | 0,155         | 15,58          | 72,66             |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1           | 0,05           | 37,5              |
| Молоко сгущенное                          | 30                              | 1,5          | 2,56          | 16,8           | 96,16             |
| Сыр                                       | 11                              | 2,56         | 3,22          | 0              | 39,46             |
| <b>Итого</b>                              | <b>427</b>                      | <b>39,3</b>  | <b>22,835</b> | <b>58,53</b>   | <b>596,45</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 гороховый на курином бульоне          | 200                             | 6,4          | 2,6           | 15             | 111               |
| Овощное рагу                              | 150                             | 2,7          | 4,5           | 15,6           | 114,3             |
| Котлета куриная                           | 70                              | 17,2         | 3,7           | 5,7            | 124,9             |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,4          |               | 17,1           | 69,9              |
| Хлеб пшеничный                            | 22                              | 1,7          | 0,11          | 11,05          | 51,57             |
| Хлеб ржаной                               | 28                              | 1,68         | 0,74          | 7,81           | 47,82             |
| Салат из свежей капусты                   | 60                              | 1            | 6,1           | 5,8            | 81,5              |
|                                           |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>730</b>                      | <b>31,08</b> | <b>17,75</b>  | <b>78,06</b>   | <b>600,99</b>     |
|                                           |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                   |
| Печенье                                   | 30                              | 2,2          | 4             | 20,6           | 126,8             |
|                                           |                                 |              |               |                |                   |
| Каш рисовая на молоке                     | 150                             | 5,08         | 5,7           | 24             | 167,24            |
| Кофейный напиток                          | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7              |
| Хлеб пшеничный                            | 22                              | 1,7          | 0,11          | 11,05          | 51,57             |
| Хлеб ржаной                               | 27                              | 1,62         | 0,72          | 7,53           | 45,12             |
|                                           |                                 |              |               |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>402</b>                      | <b>12,78</b> | <b>12,91</b>  | <b>67,95</b>   | <b>437,31</b>     |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1659</b>                     | <b>83,16</b> | <b>53,495</b> | <b>211,26</b>  | <b>1661,75</b>    |

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 июля 2026.

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность блюд |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |                |                   |
| Творожная запеканка                       | 130                             | 25            | 9,9           | 13,5           | 225,1             |
| 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                |
| Молоко сгущенное                          | 25                              | 1,25          | 2,12          | 14             | 80,1              |
| Сыр                                       | 8                               | 1,86          | 2,34          | 0              | 28,7              |
| <b>Итого</b>                              | <b>377</b>                      | <b>33,64</b>  | <b>20,09</b>  | <b>52,41</b>   | <b>505,22</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 гороховый на курином бульоне          | 150                             | 4,8           | 2             | 11,5           | 84,3              |
| Котлета куриная                           | 60                              | 12,3          | 2,8           | 4,5            | 93                |
| 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 свежей капусты                   | 30                              | 0,5           | 3,05          | 2,9            | 40,75             |
|                                           |                                 |               |               |                |                   |
| <b>Итого</b>                              | <b>575</b>                      | <b>22,405</b> | <b>12,155</b> | <b>57,88</b>   | <b>424,55</b>     |
|                                           |                                 |               |               |                |                   |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                   |
| Печенье                                   | 15                              | 1,08          | 1,98          | 10,3           | 63,4              |
|                                           |                                 |               |               |                |                   |
| Каш рисовая на молоке                     | 130                             | 4,02          | 4,47          | 18,9           | 131,37            |
| Кофейный напиток                          | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,7           | 80,4              |
| 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>340</b>                      | <b>9,905</b>  | <b>9,225</b>  | <b>47,43</b>   | <b>310,33</b>     |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1392</b>                     | <b>65,95</b>  | <b>41,47</b>  | <b>164,44</b>  | <b>1267,1</b>     |

|

|

|

|