

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 июня 2026г

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |              |              |               |                    |
| Каша пшенная молочная                     | 150                             | 5,98         | 6,2          | 22,2          | 167,24             |
| Кофейный напиток с молоком                | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3          | 91,7               |
| Батон                                     | 38                              | 2,94         | 0,19         | 19,1          | 89,07              |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1          | 0,05          | 37,5               |
| Яйцо вареное                              | 20                              | 2,4          | 2            | 0,15          | 28,3               |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>393</b>                      | <b>12,72</b> | <b>13,59</b> | <b>53,65</b>  | <b>385,51</b>      |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Второй завтрак</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>                               |                                 |              |              |               |                    |
| Щи из свежей капусты со сметаной          | 200                             | 5,34         | 5,7          | 11,8          | 121,6              |
| Бефстроганов из куриного мяса             | 70                              | 12,6         | 5,9          | 6,2           | 127,7              |
| Гречка отварная                           | 150                             | 8,3          | 5,4          | 35,98         | 225,8              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,4          |              | 17,1          | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 24                              | 1,86         | 0,12         | 12,06         | 56,26              |
| 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>729</b>                      | <b>30,8</b>  | <b>20,48</b> | <b>94,3</b>   | <b>689,56</b>      |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |              |               |                    |
| Булочка с повидлом                        | 100                             | 4,6          | 4,3          | 34,5          | 198,97             |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| Суп молочный вермишелевый                 | 200                             | 5,28         | 5,6          | 18,8          | 145,34             |
| Чай сладкий                               | 200                             | 0,2          | 0            | 6,5           | 26,8               |
| Хлеб пшеничный                            | 24                              | 1,86         | 0,12         | 12,06         | 56,26              |
| Хлеб ржаной                               | 25                              | 1,5          | 0,66         | 6,56          | 42,7               |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
|                                           |                                 |              |              |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>549</b>                      | <b>13,44</b> | <b>10,68</b> | <b>78,42</b>  | <b>470,07</b>      |
| <b>Всего</b>                              | <b>1771</b>                     | <b>56,96</b> | <b>44,75</b> | <b>233,09</b> | <b>1572,14</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**2915 июня 2026г**

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки         | Жиры          | Углеводы     | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |              |                    |
| Каша пшенная молочная                     | 130                             | 4,88          | 4,81          | 19,21        | 139,67             |
| Кофейный напиток с молоком                | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,7         | 80,4               |
| Батон                                     | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07        | 70,32              |
| Масло                                     | 4                               |               | 3,28          | 0,04         | 30                 |
| Яйцо вареное                              | 20                              | 2,4           | 2             | 0,15         | 28,3               |
|                                           |                                 |               |               |              |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>344</b>                      | <b>10,91</b>  | <b>10,94</b>  | <b>45,02</b> | <b>320,39</b>      |
|                                           |                                 |               |               |              |                    |
| <b>Второй завтрак</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>                               |                                 |               |               |              |                    |
| Щи из свежей капусты со сметаной          | 150                             | 3,8           | 4,2           | 8,8          | 114,6              |
| Бефстроганов из куриного мяса             | 50                              | 10,2          | 3,6           | 4,4          | 92,4               |
| Гречка отварная                           | 120                             | 6,56          | 4             | 28,8         | 177,1              |
| Компот из сухофруктов                     | 180                             | 0,36          | 0             | 15,4         | 62,91              |
| 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                           | 30                              | 0,4           | 1,4           | 2,3          | 22,9               |
|                                           |                                 |               |               |              |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>565</b>                      | <b>23,625</b> | <b>13,805</b> | <b>72,48</b> | <b>528,51</b>      |
|                                           |                                 |               |               |              |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |              |                    |
| Булочка с повидлом                        | 100                             | 4,6           | 4,3           | 34,5         | 198,97             |
|                                           |                                 |               |               |              |                    |
| Суп молочный вермишелевый                 | 150                             | 4,02          | 4,37          | 14,2         | 112,27             |
| 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>285</b>                      | <b>10,925</b> | <b>9,275</b>  | <b>61,48</b> | <b>369,84</b>      |
| <b>Всего</b>                              | <b>1294</b>                     | <b>45,46</b>  | <b>34,02</b>  | <b>185,7</b> | <b>1245,74</b>     |