

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

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 июля 2026г.

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| Каша молочная кукурузная                  | 150                             | 5,88         | 5,7           | 27,9           | 185,84             |
| Кофейный напиток с молоком                | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                     | 31                              | 2,4          | 0,155         | 15,58          | 72,66              |
| Масло                                     | 5                               | 0            | 4,1           | 0,05           | 37,5               |
| Яйцо вареное                              | 40                              | 4,8          | 4             | 0,3            | 56,6               |
| <b>Итого</b>                              | <b>426</b>                      | <b>16,88</b> | <b>17,055</b> | <b>56,13</b>   | <b>444,3</b>       |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |              |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <u>100</u>                      |              |               | <u>6,72</u>    | <u>27</u>          |
| <b>Итого</b>                              | <b>100</b>                      | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 200                             | 5,44         | 4,6           | 8,3            | 97,8               |
| Гуляш из куриного мяса                    | 70                              | 16,7         | 5,7           | 4,6            | 138                |
| Пюре картофельное                         | 150                             | 3,2          | 4,3           | 19,8           | 131,5              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,04         | 0             | 17,1           | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 19                              | 1,47         | 0,095         | 9,55           | 44,54              |
| Хлеб ржаной                               | 28                              | 1,68         | 0,74          | 7,81           | 47,82              |
| Салат из квашенной капусты                | 60                              | 0,2          | 2,65          | 4,7            | 45,35              |
| <b>Итого</b>                              | <b>727</b>                      | <b>28,73</b> | <b>18,085</b> | <b>71,86</b>   | <b>574,91</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                    |
| Вафли                                     | 20                              | 1,3          | 6,6           | 12,4           | 107                |
| Сырники из творога                        | 120                             | 23,7         | 7,1           | 19             | 232,7              |
| Соус кисельный                            | 50                              | 0            | 0             | 13,8           | 55,2               |
| Чай с лимоном сахаром                     | 200                             | 0,3          | 0             | 6,7            | 27,9               |
| Хлеб пшеничный                            | 18                              | 1,4          | 0,09          | 9,09           | 42,19              |
| Хлеб ржаной                               | 27                              | 1,62         | 0,72          | 7,53           | 45,12              |
| <b>Итого</b>                              | <b>435</b>                      | <b>28,32</b> | <b>14,51</b>  | <b>68,52</b>   | <b>510,11</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1688</b>                     | <b>73,93</b> | <b>49,65</b>  | <b>203,23</b>  | <b>1556,32</b>     |

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

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 июля 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 кукурузная                  | 130                             | 4,92          | 4,47          | 23,3           | 153,07             |
| 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>364</b>                      | <b>13,35</b>  | <b>12,6</b>   | <b>49,26</b>   | <b>362,09</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                         | <u>100</u>                      |               |               | <u>6,72</u>    | <u>27</u>          |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>100</b>                      | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150                             | 4,1           | 3,4           | 8              | 74,6               |
| Гуляш из куриного мяса                    | 60                              | 14,2          | 3,6           | 3,6            | 105,2              |
| Пюре картофельное                         | 120                             | 2,5           | 3,1           | 15,9           | 101,7              |
| 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 квашенной капусты                | 30                              | 0,2           | 1,7           | 2,5            | 26,9               |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>575</b>                      | <b>23,605</b> | <b>12,405</b> | <b>56,28</b>   | <b>421,9</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                    |
| Вафли                                     | 20                              | 1,3           | 6,6           | 12,4           | 107                |
| Сырники из творога                        | 100                             | 19,6          | 5,8           | 15,5           | 190,47             |
| Соус кисельный                            | 30                              | 0             | 0             | 8,3            | 33                 |
| 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              |
|                                           |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>365</b>                      | <b>23,505</b> | <b>13,005</b> | <b>54,68</b>   | <b>412,57</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1404</b>                     | <b>60,46</b>  | <b>38,01</b>  | <b>166,94</b>  | <b>1223,56</b>     |

|

|

|

