

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 февраля 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофеинный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	414	15,9	15,295	60,2	443,26
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	705	30,86	18,62	82,53	623,91
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Суп молочный гречневый	180	5,48	5,9	17,92	141,06
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	505,55	12,96	23,44	335,12	400,32
ВСЕГО	1724,55	59,72	57,355	484,57	1494,49

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 февраля 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофеинный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,72	12,7	1540,04	362,05
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	24,605	12,505	63,58	442,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03,
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
Итого	465	12,465	11,575	288,49	#ЗНАЧ!
ВСЕГО	1494	50,79	36,78	1898,83	#ЗНАЧ!

