

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная	120	22	4,88	3,04	144,4
Какао с мололком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>424</b>	<b>31,15</b>	<b>15,205</b>	<b>48,79</b>	<b>456,09</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	75	0,3	0,3	7,35	33
<b>Итого</b>	<b>175</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,07</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат картоф. с зелёным горошком и морковью	60	1,7	4,3	6,3	70,4
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>43,09</b>	<b>18,84</b>	<b>97,1</b>	<b>731,87</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
<b>Итого</b>	<b>426</b>	<b>14,26</b>	<b>19,64</b>	<b>68,91</b>	<b>498,26</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1749</b>	<b>88,8</b>	<b>53,985</b>	<b>228,87</b>	<b>1746,22</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

3 февраля 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>					
Запеканка творожная	100	18,3	4,07	2,53	120,38
Какао с мололком	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
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
<b>Итого</b>	<b>352</b>	<b>25,69</b>	<b>12,14</b>	<b>35,74</b>	<b>353,4</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	75	0,3	0,3	7,35	33
<b>Итого</b>	<b>175</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,07</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 картоф. с зелёным горошком и морковью	30	0,9	2,2	3,1	35,3
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>32,205</b>	<b>13,105</b>	<b>73,18</b>	<b>533,1</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
Кофейный напиток с молоком	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>360</b>	<b>11,225</b>	<b>12,675</b>	<b>49,88</b>	<b>343,77</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1462</b>	<b>69,42</b>	<b>38,22</b>	<b>172,87</b>	<b>1290,27</b>





