

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 февраля 2026г

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 5,98 | 6,2 | 22,2 | 167,24 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 37 | 2,79 | 0,185 | 18,59 | 86,73 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 7 |
| Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| Итого | 392 | 12,57 | 13,585 | 53,14 | 352,67 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 100 | 0 | 0 | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Свекольник на курином бульоне | 200 | 5,44 | 4,6 | 8,3 | 97,8 |
| Гуляш из куриного мяса | 70 | 16,7 | 5,7 | 4,6 | 138 |
| Гречка отварная | 150 | 8,3 | 5,4 | 35,98 | 225,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,26 | 0,56 | 5,86 | 35,87 |
| Салат из лука репки и соленого огурца | 40 | 0,6 | 2,6 | 2,6 | 36,3 |
| Итого | 704 | 34,48 | 18,97 | 86 | 657,58 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| 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 | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,32 | 0,58 | 6,36 | 37,58 |
| Итого | 545 | 13,18 | 10,59 | 77,72 | 462,6 |
| Всего | 1741 | 60,23 | 43,145 | 223,58 | 1499,85 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 февраля 2026г

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 130 | 4,88 | 4,81 | 19,21 | 139,67 |
| Кофеинный 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 |
| Итого | 344 | 10,91 | 10,94 | 45,02 | 320,39 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 100 | 0 | 0 | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Свекольник на курином бульоне | 150 | 4,1 | 3,4 | 8 | 74,6 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 14,2 | 3,6 | 3,6 | 105,2 |
| 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 лука репки и соленого огурца | 20 | 0,3 | 1,3 | 1,3 | 18,2 |
| Итого | 565 | 27,825 | 12,905 | 69,88 | 496,61 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| 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 |
| Итого | 285 | 10,925 | 9,275 | 61,48 | 369,84 |
| Всего | 1294 | 49,66 | 33,12 | 183,1 | 1213,84 |