

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

10 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	25	0,9	13,5	225,1
Какао на молоке	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
Молоко сгущенное	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>404</b>	<b>35,8</b>	<b>14,07</b>	<b>61,75</b>	<b>578,99</b>
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	86	0,34	0,34	8,42	37,8
<b>Итого</b>	<b>186</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>15,14</b>	<b>64,8</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из квашенной капусты	40	0,2	2,65	4,7	45,35
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>29,69</b>	<b>14,125</b>	<b>74,01</b>	<b>547,57</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>399</b>	<b>12,55</b>	<b>12,895</b>	<b>66,45</b>	<b>430,28</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1690</b>	<b>78,38</b>	<b>41,43</b>	<b>217,35</b>	<b>1621,64</b>

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 февраля 2026.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	110	22	9,07	12,37	206,34
Какао с молоком	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
Молоко сгущенное	20	1	1,7	11,2	64,1
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
<b>Итого</b>	<b>352</b>	<b>30,39</b>	<b>18,84</b>	<b>48,48</b>	<b>470,46</b>
Яблоко свежее	86	0,34	0,34	8,42	37,8
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>					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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>22,105</b>	<b>10,805</b>	<b>57,48</b>	<b>410,7</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток	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>340</b>	<b>9,905</b>	<b>9,225</b>	<b>47,43</b>	<b>310,33</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1367</b>	<b>62,4</b>	<b>38,87</b>	<b>160,11</b>	<b>1218,49</b>

|

|

|