

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**11 февраля 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
Кофеинный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>416</b>	<b>15,26</b>	<b>15,105</b>	<b>61</b>	<b>439,44</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	91	0,36	0,36	8,91	40
<b>Итого</b>	<b>191</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>15,63</b>	<b>67</b>
Щи из св.капусты на кур.бульоне	200	5,34	5,7	11,8	121,6
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>28,87</b>	<b>19,04</b>	<b>73,1</b>	<b>585,17</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники творожные	130	26,6	7,9	20	257,5
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>434</b>	<b>31,86</b>	<b>18,69</b>	<b>80,57</b>	<b>606,5</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1745</b>	<b>76,35</b>	<b>52,835</b>	<b>230,3</b>	<b>1698,11</b>

Утверждаю: методике СПДС  
№ 10 "Снежок"  
Т.Н.Прососова

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 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 молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
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
<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>13,35</b>	<b>12,6</b>	<b>49,26</b>	<b>362,09</b>

### Второй завтрак

Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
Яблоко свежее	91	0,36	0,36	8,91	40
<b>Итого</b>	<b>191</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>15,63</b>	<b>67</b>
Щи из св.капусты на кур.бульоне	150	3,8	4,2	8,8	114,6
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 лука репки и солёного огурца	20	0,3	1,3	1,3	18,2
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>23,405</b>	<b>12,805</b>	<b>55,88</b>	<b>453,2</b>

### Полдник, уплотненный блюдами ужина

Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники творожные	110	21,5	6,3	17	209,5
Повидло	25	0	0	12,2	48
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>380</b>	<b>26,105</b>	<b>16,905</b>	<b>66,28</b>	<b>500,2</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1500</b>	<b>62,86</b>	<b>42,67</b>	<b>187,05</b>	<b>1382,49</b>

