

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**12 января 2026 г.**

| Наименование блюд                         | Масса<br>порции, сад<br>от 3 до 7 лет | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Калорийность<br>блюда |
|---|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                       |              |               |               |                       |
| Каша пшеничная молочная                   | 150                                   | 5,98         | 6,2           | 22,2          | 167,24                |
| Кофеинный 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                              | 40                                    | 4,8          | 4             | 0,3           | 56,6                  |
| <b>Итого</b>                              | <b>392</b>                            | <b>12,57</b> | <b>13,585</b> | <b>53,14</b>  | <b>352,67</b>         |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                       |              |               |               |                       |
| 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>                               |                                       |              |               |               |                       |
| Щи рыбные                                 | 200                                   | 6,64         | 10,1          | 11,4          | 164,8                 |
| Гуляш из тущеной говядины                 | 70                                    | 5,6          | 13,1          | 4,8           | 167,3                 |
| Гречка отварная                           | 150                                   | 8,3          | 5,4           | 35,98         | 225,8                 |
| 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 свеклы и солёного<br>огурца      | 60                                    | 0,7          | 2,8           | 4,8           | 40,7                  |
| <b>Итого</b>                              | <b>721</b>                            | <b>24,43</b> | <b>32,075</b> | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>750,62</b>         |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                       |              |               |               |                       |
| 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                            | 19                                    | 1,47         | 0,095         | 9,55          | 44,54                 |
| Хлеб ржаной                               | 21                                    | 1,26         | 0,56          | 5,86          | 35,87                 |
| <b>Итого</b>                              | <b>540</b>                            | <b>12,81</b> | <b>10,555</b> | <b>75,21</b>  | <b>451,52</b>         |
| <b>Всего</b>                              | <b>1753</b>                           | <b>49,81</b> | <b>56,215</b> | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>1581,81</b>        |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**12 января 2026 г.**

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки         | Жиры          | Углеводы     | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |              |                    |
| 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               |
| <b>Итого</b>                              | <b>344</b>                      | <b>10,91</b>  | <b>10,94</b>  | <b>45,02</b> | <b>320,39</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |               |               |              |                    |
| 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>                               |                                 |               |               |              |                    |
| Щи рыбные                                 | 150                             | 4,9           | 7,6           | 8,5          | 147,5              |
| Гуляш из тущной говядины                  | 60                              | 4,7           | 10,3          | 3,7          | 126,1              |
| 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 звеклы и солёного огурца         | 30                              | 0,4           | 1,4           | 2,4          | 20,7               |
| <b>Итого</b>                              | <b>575</b>                      | <b>19,225</b> | <b>23,905</b> | <b>71,58</b> | <b>592,91</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |              |                    |
| 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              |
| <b>Итого</b>                              | <b>285</b>                      | <b>10,925</b> | <b>9,275</b>  | <b>61,48</b> | <b>369,84</b>      |
| <b>Всего</b>                              | <b>1304</b>                     | <b>41,06</b>  | <b>44,12</b>  | <b>184,8</b> | <b>1310,14</b>     |