

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 января 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная 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	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 тушеной 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 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
Кофейный 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 тушной 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 и зсвеклы 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>