

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**13 апреля 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого</b>	<b>434</b>	<b>18,3</b>	<b>17,295</b>	<b>60,35</b>	<b>471,56</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи рыбные со свежей капусты и сметаной	200	6,64	10,1	11,4	164,8
Гуляш из тушёной говядины	70	5,6	13,1	4,8	167,3
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>21,66</b>	<b>30,62</b>	<b>85,93</b>	<b>717,41</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный гречневый	180	5,48	5,9	17,92	141,06
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>505,55</b>	<b>11,82</b>	<b>21,34</b>	<b>112,5</b>	<b>407,82</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1744,55</b>	<b>51,78</b>	<b>69,255</b>	<b>265,5</b>	<b>1623,79</b>

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**13 апреля 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	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>13,72</b>	<b>12,7</b>	<b>1540,04</b>	<b>362,05</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи рыбные со свежей капусты и сметаной	150	4,9	7,6	8,5	147,5
Гуляш из тушёной говядины	60	4,7	10,3	3,7	126,1
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>16,705</b>	<b>22,705</b>	<b>66,08</b>	<b>552,9</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
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>465</b>	<b>11,325</b>	<b>9,475</b>	<b>65,87</b>	<b>390,72</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1494</b>	<b>41,75</b>	<b>44,88</b>	<b>1678,71</b>	<b>1332,67</b>









