

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**14 января 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>20,45</b>	<b>20,9</b>	<b>59,65</b>	<b>507,34</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	5,44	4,6	8,3	97,8
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,71</b>	<b>17,855</b>	<b>67,81</b>	<b>553,91</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Сырники творожные	110	21,6	4,8	3,1	142,4
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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>410</b>	<b>26,63</b>	<b>15,455</b>	<b>62,41</b>	<b>483,31</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1656</b>	<b>75,79</b>	<b>54,21</b>	<b>196,59</b>	<b>1571,56</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**14 января 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
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>374</b>	<b>15,68</b>	<b>15,53</b>	<b>49,26</b>	<b>397,96</b>

**Второй завтрак**

Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	4,1	3,4	8	74,6
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>23,705</b>	<b>12,005</b>	<b>55,08</b>	<b>413,2</b>

**Полдник, уплотненный блюдами ужина**

Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Сырники творожные	120	23,7	7,1	19	230,7
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>390</b>	<b>28,305</b>	<b>17,705</b>	<b>68,58</b>	<b>521,4</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1429</b>	<b>67,69</b>	<b>45,24</b>	<b>179,64</b>	<b>1359,56</b>

