

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**16 января 2026 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>391</b>	<b>19,19</b>	<b>20,48</b>	<b>33,9</b>	<b>393,68</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	15,5	6,5	9,3	155,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		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 "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,33</b>	<b>15,255</b>	<b>65,41</b>	<b>496,01</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>15,04</b>	<b>13,25</b>	<b>77,05</b>	<b>478,67</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1680</b>	<b>58,56</b>	<b>48,985</b>	<b>183,08</b>	<b>1395,36</b>

Утверждаю: методист СПДС № 10 "Снежок"

\_\_\_\_\_ Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**16 января 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	130	9,6	9,2	2,3	124,6
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>15,63</b>	<b>15,33</b>	<b>28,11</b>	<b>305,32</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	160	11,5	3,2	7,5	104,5
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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,155</b>	<b>8,555</b>	<b>50,38</b>	<b>343,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	130	5,32	4,47	21,4	147,37
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>445</b>	<b>13,325</b>	<b>11,875</b>	<b>68,08</b>	<b>414,94</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1444</b>	<b>47,11</b>	<b>35,76</b>	<b>153,29</b>	<b>1090,76</b>

,+

|

