

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 матра 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>413</b>	<b>15,82</b>	<b>15,29</b>	<b>59,7</b>	<b>440,91</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>706</b>	<b>31,02</b>	<b>18,5</b>	<b>83,7</b>	<b>627,54</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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>503,92</b>	<b>11,725</b>	<b>23,34</b>	<b>123,88</b>	<b>404,41</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1722,92</b>	<b>58,565</b>	<b>57,13</b>	<b>274</b>	<b>1499,86</b>

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 марта 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>					
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макаронь 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>24,605</b>	<b>12,505</b>	<b>63,58</b>	<b>442,4</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>49,65</b>	<b>34,68</b>	<b>1676,21</b>	<b>1222,17</b>









