

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 февраля 2026г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|--|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150 | 6,28 | 6,8 | 21 | 169,04 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 93,76 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Яйцо вареное | 20 | 20,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| | | | | | |
| Итого | 415 | 33,58 | 16,2 | 53,6 | 420,3 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко свежее | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,7 | 48,4 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 210 | 0,44 | 0,44 | 17,42 | 75,4 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 200 | 5,3 | 2,8 | 18,5 | 120,8 |
| Голубцы ленивые | 150 | 12,2 | 13,4 | 11,9 | 214,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 1,86 | 0,12 | 12,6 | 56,26 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,26 | 0,56 | 5,86 | 35,87 |
| Салат Мозаика | 60 | 0,8 | 2,8 | 8,3 | 60,7 |
| Итого | 655 | 21,02 | 16,88 | 65,96 | 497,33 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,2 | 4 | 20,6 | 126,8 |
| Рыба под овощами | 120 | 18,4 | 7,8 | 3,1 | 157,5 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 4,3 | 19,8 | 131,5 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | 0 | 8,5 | 34,85 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 1,86 | 0,12 | 12,6 | 56,26 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,26 | 0,56 | 5,86 | 35,87 |
| Огурец солёный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2 |
| | | | | | |
| Итого | 565 | 27,42 | 16,78 | 70,76 | 544,78 |
| ВСЕГО | 1845 | 82,46 | 50,3 | 207,74 | 1537,81 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 февраля 2026г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|--|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 130 | 5,02 | 5,27 | 16,5 | 132,77 |
| 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 | 20,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| | | | | | |
| Итого | 364 | 31,45 | 13,4 | 42,46 | 341,79 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко свежее | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,7 | 48,4 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 210 | 0,44 | 0,44 | 17,42 | 75,4 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 150 | 3,9 | 2,1 | 14,1 | 91,1 |
| Голубцы ленивые | 160 | 9,6 | 8,95 | 8,8 | 154,7 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 13,5 | 54,9 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Салат "Мозаика" | 30 | 0,5 | 1,4 | 3,9 | 30,5 |
| Итого | 765 | 17,04 | 13,495 | 70,5 | 465,2 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 15 | 1,08 | 1,98 | 10,3 | 63,4 |
| | | | | | |
| Рыба под овощами | 100 | 15,3 | 6,5 | 2,6 | 131,3 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,1 | 15,9 | 101,7 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,2 | 0 | 5,8 | 23,1 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Огурец солёный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2 |
| | | | | | |
| Итого | 470 | 21,585 | 12,185 | 47,68 | 380,1 |
| ВСЕГО | 1809 | 70,515 | 39,52 | 178,06 | 1262,49 |

