

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"  
19 января 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофеинный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого</b>	<b>432</b>	<b>18,07</b>	<b>17,285</b>	<b>59,34</b>	<b>466,87</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<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
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>31,07</b>	<b>18,655</b>	<b>78,79</b>	<b>609,51</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Суп молочный гречневый	180	5,48	5,9	17,92	141,06
Напиток из шиповника	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	5,86	37,58
<b>Итого</b>	<b>503,47</b>	<b>12,835</b>	<b>22,43</b>	<b>331,94</b>	<b>396,91</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1735,47</b>	<b>61,975</b>	<b>58,37</b>	<b>476,79</b>	<b>1500,29</b>

Утверждаю: методист  
СПДС № 10 "Снежок"

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"  
19 января 2026г.**

Наименование блюд	Масса порции, сд от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофеинный 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	100			6,72	27
<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
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
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>535</b>	<b>24,805</b>	<b>12,705</b>	<b>62,08</b>	<b>439</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
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>12,465</b>	<b>11,575</b>	<b>288,49</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1464</b>	<b>50,99</b>	<b>36,98</b>	<b>1897,33</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>









