

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 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>                              |                                 |              |              |                |                    |
| Запеканка творожная                         | 130                             | 25           | 9,9          | 13,5           | 225,1              |
| Какао с молоком                             | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                       | 36                              | 2,79         | 0,18         | 18,25          | 84,38              |
| Масло                                       | 5                               | 0            | 4,1          | 0,05           | 37,5               |
| Соус кисельный                              | 50                              | 0            | 0            | 13,8           | 55,2               |
| Сыр   | 12                              | 2,8          | 3,52         | 0              | 43,04              |
|   |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Итого</b>                                | <b>433</b>                      | <b>34,39</b> | <b>20,8</b>  | <b>57,9</b>    | <b>536,92</b>      |
|   |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Второй завтрак</b>                       |                                 |              |              |                |                    |
| Напиток фруктовый                           | 100                             |              |              | 6,72           | 27                 |
| Яблоко св.                                  | 119                             | 0,47         | 0,47         | 11,66          | 52,3               |
| <b>Итого</b>                                | <b>219</b>                      | <b>0,47</b>  | <b>0,47</b>  | <b>18,38</b>   | <b>79,3</b>        |
| <b>Обед</b>                                 |                                 |              |              |                |                    |
| Суп "Метелица" на курином бульоне           | 200                             | 6,2          | 5,4          | 16,9           | 142,3              |
| Котлета куриная                             | 70                              | 17,2         | 3,7          | 5,7            | 124,9              |
| Гороховое пюре                              | 150                             | 14,6         | 4,7          | 33,9           | 236,5              |
| Компот из сухофруктов                       | 200                             | 0,4          |              | 17,1           | 69,9               |
| Хлеб пшеничный                              | 22                              | 1,7          | 0,11         | 11,5           | 51,57              |
| Хлеб ржаной                                 | 21                              | 1,56         | 0,56         | 5,86           | 35,87              |
| Салат картоф. с зелёным горошком и морковью | 60                              | 1,7          | 4,3          | 6,3            | 70,4               |
|   |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Итого</b>                                | <b>723</b>                      | <b>43,36</b> | <b>18,77</b> | <b>97,26</b>   | <b>731,44</b>      |
|   |                                 |              |              |                |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>   |                                 |              |              |                |                    |
|   |                                 |              |              |                |                    |
| Вафли                                       | 30                              | 2            | 10           | 18,9           | 160,6              |
| Каша манная на молоке                       | 150                             | 5,38         | 5,7          | 20,6           | 154,04             |
|   |                                 |              |              |                |                    |
| Кофейный напиток с молоком                  | 200                             | 3,8          | 3,1          | 12,3           | 91,7               |
| Хлеб пшеничный                              | 22                              | 1,7          | 0,11         | 11,5           | 51,57              |
| Хлеб ржаной                                 | 20                              | 1,2          | 0,53         | 5,58           | 34,16              |
| <b>Итого</b>                                | <b>422</b>                      | <b>14,08</b> | <b>19,44</b> | <b>68,88</b>   | <b>492,07</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1797</b>                     | <b>92,3</b>  | <b>59,48</b> | <b>242,42</b>  | <b>1839,73</b>     |

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 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>                              |                                 |               |               |                |                    |
| Запеканка творожная                         | 110                             | 22            | 9,07          | 12,37          | 206,34             |
| Какао с молоком                             | 180                             | 3,2           | 2,3           | 9,8            | 71                 |
| Батон                                       | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07          | 70,32              |
| Масло                                       | 4                               |               | 3,28          | 0,04           | 30                 |
| Соус кисельный                              | 30                              | 0             | 0             | 8,3            | 33                 |
| Сыр   | 9                               | 2,12          | 2,63          | 0              | 32,2               |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                                | <b>363</b>                      | <b>29,65</b>  | <b>17,43</b>  | <b>45,58</b>   | <b>442,86</b>      |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Второй завтрак</b>                       |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                           | <b>100</b>                      |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
| Яблоко св.                                  | 100                             | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 44                 |
| <b>Итого</b>                                | <b>200</b>                      | <b>0,4</b>    | <b>0,4</b>    | <b>16,52</b>   | <b>71</b>          |
| <b>Обед</b>                                 |                                 |               |               |                |                    |
| Суп "Метелица" на курином бульоне           | 150                             | 4,8           | 4,1           | 12,2           | 105,7              |
| Котлета куриная                             | 60                              | 12,3          | 2,8           | 4,5            | 93                 |
| Гороховое пюре                              | 120                             | 11,6          | 3,4           | 27,1           | 185,6              |
| 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 картоф. с зелёным горошком и морковью | 30                              | 0,9           | 2,2           | 3,1            | 35,3               |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                                | <b>575</b>                      | <b>32,205</b> | <b>13,105</b> | <b>73,18</b>   | <b>533,1</b>       |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>   |                                 |               |               |                |                    |
| Вафли                                       | 30                              | 2             | 10            | 18,9           | 160,6              |
| Каша манная на молоке                       | 130                             | 4,22          | 4,37          | 17,1           | 124,47             |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| Кофейный напиток с молоком                  | 180                             | 3,7           | 2,7           | 10,7           | 80,4               |
| 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>375</b>                      | <b>12,225</b> | <b>17,675</b> | <b>59,48</b>   | <b>424,07</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1513</b>                     | <b>74,48</b>  | <b>48,61</b>  | <b>194,76</b>  | <b>1471,03</b>     |





