

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>17,59</b>	<b>18,175</b>	<b>51,24</b>	<b>436,88</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
<b>Итого</b>	<b>652</b>	<b>20,8</b>	<b>16,84</b>	<b>64,13</b>	<b>490,93</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	120	17,8	8,25	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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
<b>Итого</b>	<b>564</b>	<b>27,04</b>	<b>17,22</b>	<b>69,72</b>	<b>542,43</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1746</b>	<b>65,43</b>	<b>52,235</b>	<b>191,81</b>	<b>1497,24</b>

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>31,45</b>	<b>13,4</b>	<b>42,46</b>	<b>341,79</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые в сметанном соусе	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
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>16,6</b>	<b>13,055</b>	<b>59,8</b>	<b>416,8</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	110	17,2	7	3,14	157,7
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
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>23,485</b>	<b>12,685</b>	<b>48,22</b>	<b>406,5</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1599</b>	<b>71,535</b>	<b>39,14</b>	<b>157,2</b>	<b>1192,09</b>

