

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 января 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,94
<b>Итого</b>	<b>408</b>	<b>15,06</b>	<b>16,625</b>	<b>54,05</b>	<b>425,08</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св	114	0,45	0,45	11,1	50,16
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>214</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>17,82</b>	<b>77,16</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульон со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>723</b>	<b>26,94</b>	<b>15,85</b>	<b>72,15</b>	<b>536,39</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительск.	120	15,3	4,8	10,8	131,1
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
<b>Итого</b>	<b>604</b>	<b>24,66</b>	<b>24,78</b>	<b>91,39</b>	<b>662,29</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1949</b>	<b>67,11</b>	<b>57,705</b>	<b>235,41</b>	<b>1700,92</b>

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 января 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
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
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,3
<b>Итого</b>	<b>353</b>	<b>11,75</b>	<b>12,9</b>	<b>41,51</b>	<b>326,79</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко св	114	0,45	0,45	11,1	50,16
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Итого</b>	<b>214</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>17,82</b>	<b>77,16</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	60	12,3	1,4	4,1	77,5
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
Напиток из шиповника	150	0,5	0	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 свеклы и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>19,195</b>	<b>10,935</b>	<b>56,67</b>	<b>447,39</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительск.	100	12,8	4	9	109,3
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	147,6
Чай с лимоном сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>19,405</b>	<b>15,055</b>	<b>66,83</b>	<b>452,85</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1592</b>	<b>50,8</b>	<b>39,34</b>	<b>182,83</b>	<b>1304,19</b>



