

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 января 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	7
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого</b>	<b>391</b>	<b>12,57</b>	<b>13,58</b>	<b>52,8</b>	<b>350,32</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>					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат и зсвеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>30,38</b>	<b>20,47</b>	<b>93,3</b>	<b>675,48</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
<b>Итого</b>	<b>543</b>	<b>13,06</b>	<b>10,54</b>	<b>76,94</b>	<b>459,18</b>
<b>Всего</b>	<b>1758</b>	<b>56,01</b>	<b>44,59</b>	<b>229,76</b>	<b>1511,98</b>

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
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	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>10,91</b>	<b>10,94</b>	<b>45,02</b>	<b>320,39</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,2	3,6	4,4	92,4
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат и зсвеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>23,625</b>	<b>13,805</b>	<b>72,58</b>	<b>526,31</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
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>285</b>	<b>10,925</b>	<b>9,275</b>	<b>61,48</b>	<b>369,84</b>
<b>Всего</b>	<b>1294</b>	<b>45,46</b>	<b>34,02</b>	<b>185,8</b>	<b>1243,54</b>