

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
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофеинный 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
Итого	391	12,57	13,58	52,8	350,32
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
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 из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	724	30,38	20,47	93,3	675,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
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
Итого	543	13,06	10,54	76,94	459,18
Всего	1758	56,01	44,59	229,76	1511,98

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
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
Кофеинный 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
Итого	344	10,91	10,94	45,02	320,39
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
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 из свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	565	23,625	13,805	72,58	526,31
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
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
Итого	285	10,925	9,275	61,48	369,84
Всего	1294	45,46	34,02	185,8	1243,54