

Понедельник (1 - 3 неделя) Дата 01.12 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецепту ры	
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	5,00	6,72	11,62	15,80	15,80	15,80	190,11	379,00	
Каша жидкая пшенинная на сгущенном молоке	150/5	180/5	3,30	4,40	6,90	9,20	19,10	25,40	166,00	208,00	311
Чай с сахаром	170	180	0,17	0,18	0,00	0,00	15,20	15,60	49,11	52,00	685
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
Второй завтрак	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,00	88,00	
Сок яблочный	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,0	88,0	707
Обед	480	600	14,58	19,86	13,56	17,83	64,18	85,10	477,33	641,98	
Суп картофельный с бобовыми, с говядиной тушеной	135/15	160/20	5,88	7,34	5,59	7,00	12,04	14,27	120,18	146,88	139
Тефтели (2 вариант)	50	70	4,80	6,72	4,25	5,95	4,25	5,95	120,00	168,00	462
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH
Полдник	330	410	10,62	12,04	6,54	8,12	42,22	49,48	208,2	244,2	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,20	5,60	4,74	6,32	14,82	19,76	85,00	113,00	160
Чай с лимоном	150	180	0,22	0,24	0,00	0,00	10,00	12,32	41,00	49,00	686
Хлеб пшеничный	30	30	6,20	6,20	1,80	1,80	17,40	17,40	82,20	82,20	TH
Итого за 1 день	1310	1610	30,95	40,12	31,72	41,75	163,74	207,99	1041,64	1353,18	

Вторник (1 - 3 неделя) Дата 02.12 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 2	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	10,27	11,81	13,54	15,76	30,98	46,34	321,00	375,00	
Каша жидкая манная с маслом	145/5	180/5	2,77	3,44	3,70	4,62	18,72	25,72	115,00	145,00	311
Какао с молоком	170	180	3,47	3,67	3,01	3,19	14,90	15,82	101,00	107,00	693
Бутерброд с сыром	20/10	20/15	4,03	4,70	6,77	7,90	8,26	7,30	105,00	123,00	3
Второй завтрак	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	
Плоды свежие (Яблоко)	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	651
Обед	490	600	16,19	20,81	14,88	19,13	70,80	86,76	486,42	609,85	
Щи из свежей капусты и картофелем. на бульоне с протертой со сметаной	130 /15	152/20	3,94	5,02	3,35	4,13	5,32	6,24	68,76	83,90	124
	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Плов из птицы	120	150	9,60	11,40	7,80	9,75	21,72	27,15	198,00	248,00	492
Салат из свеклы	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	3,34	4,18	37,56	46,95	33*****
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
Полдник	205	260	3,43	4,99	6,06	8,75	39,81	53,62	209,83	309,20	
Запеканка рисовая с творогом	50	70	3,00	4,20	5,64	7,90	18,14	25,39	121,43	190,00	315
и со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,42	0,85	2,77	5,55	16,40	32,80	6*****
Напиток лимонный	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,15	21,78	69,80	83,70	699
Итого за 2 день	1145	1360	32,69	40,41	36,98	46,14	161,49	197,72	1095,25	1372,05	

Среда (1 - 3 неделя) Дата 03.12 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту-ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	445	4,67	6,46	6,54	8,34	15,15	11,55	253,91	361,78	
Каша жидкая «Дружба» с маслом	150	200	3,70	4,93	4,40	1,85	15,15	22,93	126,8	169,0	311
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	49,11	57,78	685
Бутерброд с повидлом	25/5	40/5	0,80	1,35	2,14	3,47	14,00	23,62	78,00	135,00	3
Второй завтрак	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	
Кисломолочный напиток. Ряженка	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	251*
Обед	490	600	16,69	21,79	14,09	17,66	264,48	88,69	488,29	601,00	
Борщ с капустой и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130/15	152/20	3,94	5,02	3,81	4,68	6,93	8,12	78,12	94,85	110
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Фрикадельки рыбные	50	70	6,70	8,41	2,27	2,85	5,80	7,28	72,77	91,25	517
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332
Компот из сушеных фруктов (изюм и чернослив)	150	180	0,38	0,45	0,00	0,00	212,00	25,38	83,30	99,90	638
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
Полдник	200	250	3,75	5,19	3,22	4,51	41,61	54,68	209,00	278,50	
Крендель сахарный	50	70	3,45	4,83	3,22	4,51	23,91	33,48	138,50	193,90	555****
Напиток из шиповника	150	180	0,30	0,36	0,00	0,00	17,70	21,20	70,50	84,60	705
Итого за 3 день	1190	1465	29,61	38,54	27,60	35,76	357,54	212,06	1027,86	1328,16	

Четверг (1 - 3 неделя) Дата 04.12 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 4	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	415	4,07	5,09	7,78	8,88	44,80	54,40	263,00	326,11	
Каша жидкая рисовая с маслом	150/5	180	2,32	2,69	3,06	3,55	24,13	28,02	132,00	153,00	311
Чай с лимоном	170	200	0,22	0,26	0,00	0,00	14,63	13,68	46,00	54,11	685
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
Второй завтрак	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,00	96,00	
Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,0	96,0	67*****
Обед	505	625	17,18	24,11	15,89	21,24	62,93	77,22	461,90	598,00	
Суп лапша домашняя на бульоне с протертой курицей	150 /15	180 /20	4,58	5,50	4,62	5,54	8,64	10,37	95,00	114,00	148
Биточки паровые	50	75	7,35	11,02	5,45	8,20	4,05	6,10	96,00	144,00	466
Капуста тушёная	110	130	3,00	3,75	5,52	6,90	12,84	16,05	112,80	141,00	214
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
Полдник	200	250	2,87	3,99	3,86	5,4	40,4	52,78	175,79	231,7	
Манник со сгущенным молоком	50	70	2,79	3,90	3,86	5,40	21,50	30,10	103,79	145,30	274*
Напиток апельсиновый	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,90	22,68	72,00	86,40	699
Итого за 4 день	1155	1450	26,62	37,19	29,45	39,86	151,98	190,49	960,69	1251,81	

Пятница (1 - 3 неделя) Дата 05.12 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ репенту ры
			Белки		Жиры		Углеводы		ккал	сод	
День 5	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	430	11,58	13,34	13,37	16,24	16,24	47,61	255,71	362,90	
Каша вязкая «Геркулес» с маслом	130	180	3,52	4,87	6,54	9,05	22,89	31,69	94,00	199,30	302
Какао с молоком	160	180	3,26	3,67	2,83	3,19	0,30	0,30	95,11	107,00	693
Яйцо варёное	40	40	4,80	4,80	4,00	4,00	0,30	0,30	56,60	56,60	337
Хлеб пшеничный	20	30	4,13	6,20	1,20	1,80	11,60	17,40	54,80	82,20	ТН
Второй завтрак	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	
Кисломолочный напиток (Снежок)	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	251*
Обед	480	613	18,19	24,36	22,37	30,39	65,48	80,66	541,35	699,95	
Рассольник "Ленинградский" на бульоне с протертой курицей	130 /15	152 /20	4,46	5,62	3,45	4,26	10,57	12,37	93,20	112,48	132
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Котлета "Полтавская "	50	70	10,00	14,00	14,20	19,80	4,00	5,60	187,00	261,00	467
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	20	25	1,20	1,50	0,20	0,25	8,90	11,12	43,50	54,37	ТН
Полдник	280	340	3,82	4,50	6,71	7,93	44,33	52,72	248,80	295,70	
Макаронные изделия отварные	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332,00
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	11,66	14,00	43,33	52,00	685
Хлеб пшеничный	20	30	4,13	6,20	1,20	1,80	11,60	17,40	54,80	82,20	ТН
Итого за 5 день	1210	1533	36,29	46,25	43,45	56,06	159,26	199,49	1154,86	1462,05	

Понедельник (2-4 неделя) Дата 09.12 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 6	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	430	4,57	5,78	8,61	11,27	48,69	51,56	255,11	355,77	
Каша жидкая манная на сгущенном молоке	150/5	180/5	2,87	3,44	3,89	4,67	19,35	23,22	121,00	145,00	311
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,20	0,00	0,00	13,20	15,55	49,11	57,77	685
Бутерброд с маслом	20/5	40/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	153,00	1
Второй завтрак	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,00	88,00	
Сок яблочный	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,0	88,0	707
Обед	530	650	13,42	17,78	16,69	19,24	66,74	83,76	462,00	590,38	
Суп с рыбными консервами	135/15	160/20	3,41	4,40	7,10	6,54	8,91	10,56	104,90	129,08	138
Сарделька паровая	50	70	4,80	6,72	4,25	5,92	4,25	5,92	75,50	106,00	463
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Овощи отварные (морковь)	40	50	0,56	0,70	1,52	1,90	3,04	3,80	28,80	36,00	523
Компот из сушеных фр-в (изюм и кур.)	150	180	0,60	0,70	0,00	0,00	22,15	26,60	87,05	104,20	638
Хлеб ржаной	30	40	1,80	2,40	0,30	0,40	13,40	17,80	65,10	87,00	ТН
Полдник	330	410	9,12	10,54	6,09	7,67	37,87	45,13	208,20	244,20	
Суп молочный с макаронными изд.	150	200	4,20	5,60	4,74	6,32	14,82	19,76	85,00	113,00	160
Чай с лимоном	150	180	0,22	0,24	0,00	0,00	10,00	12,32	41,00	49,00	686
Хлеб пшеничный	30	30	4,70	4,70	1,35	1,35	13,05	13,05	82,20	82,20	ТН
Итого за 6 день	1360	1690	27,86	35,60	31,39	38,18	162,20	201,67	991,31	1278,35	

Вторник (2-4 неделя) Дата 09.12 2025 г.			Борисова Е.А.									
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт ры	
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 7	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	350	425	6,57	7,82	9,83	11,66	12,02	50,72	265,86	340,40		
Каша жидкая рисовая с маслом	150/5	180/10	2,32	2,86	3,06	3,76	24,73	29,74	132,00	163,29	311	
Чай с лимоном	170	200	0,22	0,26	0,00	0,00	11,63	13,68	46,00	54,11	685	
Бутерброд с сыром	20/5	20/15	4,03	4,70	6,77	7,90	6,26	7,30	87,86	123,00	3	
Второй завтрак	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00		
Плоды свежие (Яблоко)	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	651	
Обед	505	610	16,75	21,98	17,69	22,13	65,13	75,91	482,60	612,40		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	1,20	1,44	1,44	1,73	8,88	10,65	54,00	64,80	137	
Кнелли из курицы (паровые)	50	70	11,40	15,96	6,65	9,31	3,35	4,69	119,00	167,00	505	
Рагу из овощей	110	130	2,20	2,60	9,30	10,79	12,65	14,95	137,50	187,50	224	
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631	
Хлеб ржаной	30	30	1,80	1,80	0,30	0,30	13,40	13,40	65,10	65,10	TH	
Полдник	210	260	8,75	11,38	4,75	10,16	21,98	29,14	190,72	251,63		
Запеканка из творога	55	70	8,25	10,50	4,32	9,31	7,54	9,59	130,99	166,83	366	
со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,43	0,85	2,78	5,55	16,40	32,80	6*****	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	11,66	14,00	43,33	52,00	685	
Итого за 7 день	1165	1395	34,87	43,98	34,77	46,45	140,13	166,77	1017,18	1282,43		

Среда (2-4 неделя) Дата 10.12 2025 г. Борисова Е.А.												
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 8	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	350	405	6,31	7,53	8,35	10,04	51,50	61,19	305,80	363,56		
Каша жидкая «Дружба» с маслом	150/5	180/10	3,70	4,56	4,40	5,42	17,95	22,12	126,8	156,3	311	
Чай с молоком	170	180	1,81	1,92	1,81	1,92	19,55	20,70	101,00	104,00	685	
Бутерброд с повидлом	20/5	30/5	0,80	1,05	2,14	2,70	14,00	18,37	78,00	103,25	3	
Второй завтрак	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,00	96,00		
Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,0	96,0	67****	
Обед	480	600	14,26	22,30	20,82	19,16	71,18	87,93	523,62	614,25		
Борщ с капустой и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130/15	152/20	3,94	5,02	3,81	4,68	6,93	8,12	78,12	94,85	110	
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6	
Тефтели из говядины с рисом	50	0	4,80	0,00	9,10	0,00	5,00	0,00	120,00	0,00	463	
Гуляш из говядины	0	70	0,00	9,73	0,00	4,55	0,00	2,80	0,00	92,40	437	
Макаронные изделия отварные	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332	
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639	
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH	
Полдник	200	250	3,75	4,89	3,22	4,19	41,61	52,86	209	267		
Крендель сахарный	50	65	3,45	4,52	3,22	4,19	23,91	31,08	138,50	180,05	555****	
Напиток из шиповника	150	185	0,30	0,37	0,00	0,00	17,70	21,78	70,50	86,95	705	
Итого за 8 день	1130	1415	26,82	38,72	34,31	36,46	168,04	207,98	1098,42	1340,81		

Четверг (2-4 неделя) Дата 11.12 2025 г.			Борисова Е.А.								
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 9	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	9,65	11,39	10,43	13,03	44,29	52,91	315,00	380,80	
Каша вязкая ячневая с маслом	150/5	180/5	4,65	5,58	2,70	3,24	20,25	24,30	129,00	154,80	311
Какао с молоком	170	180	3,47	3,67	3,01	3,19	14,90	15,82	101,00	107,00	693
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
Второй завтрак	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	
Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	251*
Обед	485	600	18,48	25,92	25,13	31,63	61,15	78,56	539,11	707,93	
Щи из свежей капусты и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130 /15	152/20	3,94	5,02	3,35	4,13	5,32	6,24	68,76	83,90	124
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Котлета "Полтавская"	50	70	10,00	14,00	14,20	19,80	4,00	5,60	187,00	261,00	467
Рис отварной с маслом	110	130	2,80	3,29	4,12	4,84	28,12	33,02	160,80	188,73	297
Соус томатный	10	10	0,26	0,26	0,96	0,96	0,94	0,94	14,00	14,00	587
Сок яблочный	150	180	0,75	1,35	0,00	0,00	15,90	19,09	66,0	79,2	707
Хлеб ржаной	15	30	0,60	1,80	1,50	0,30	6,70	13,40	32,55	65,10	ТН
Полдник	205	260	2,8	4,11	4,47	6,51	35,36	47,38	188,90	259,90	
Запеканка манная с изюмом	50	70	2,37	3,32	4,04	5,66	13,68	19,15	100,50	140,70	313
со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,43	0,85	2,78	5,55	16,40	32,80	6*****
Напиток апельсиновый	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,90	22,68	72,00	86,40	699
Итого за 9 день	1190	1430	35,43	46,52	43,78	55,42	147,10	185,99	1119,67	1435,51	

Пятница (2-4 неделя) Дата 12.12			2025 г.			Борисова Е.А					
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 10	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	8,26	12,23	9,38	14,43	39,18	51,22	264,56	364,58	
Каша вязкая кукурузная с маслом	145	200	4,06	5,60	2,61	3,60	19,72	27,20	124,70	172,00	302
Чай с сахаром	180	180	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	52,00	52,00	685
Бутерброд с сыром	20/5	25/15	4,03	6,45	6,77	10,83	6,26	10,02	87,86	140,58	3
Второй завтрак	100	100	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	
Кисломолочный напиток (Снежок)	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	251*
Обед	480	640	13,26	21,14	11,93	16,4	73,41	109,75	441,56	626,75	
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	200	1,74	2,32	1,50	2,00	12,60	16,80	72,00	96,00	140
Плов из птицы	120	150	9,60	11,40	7,80	9,75	21,72	27,15	181,50	214,00	492
Салат из свеклы	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	3,34	4,18	37,56	46,95	33*****
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб пшеничный	0	20	0,00	4,13	0,00	1,20	0,00	11,60	0,00	54,80	ТН
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	ТН
Полдник	265	330	12,93	15,56	6,83	8,53	42,41	49,84	255,9	327	
Голубцы ленивые	100	130	8,72	11,34	5,63	7,33	12,66	16,46	145	188,5	298**
Напиток лимонный	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,15	21,78	69,80	83,70	699
Хлеб пшеничный	15	20	4,13	4,13	1,20	1,20	11,60	11,60	41,10	54,80	ТН
Итого за 10 день	1195	1470	37,15	52,98	29,14	40,86	167,20	229,11	1031,02	1421,83	

Понедельник (1 - 3 неделя) Дата 15.12 2025 г.

Борисова Е.А.

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	5,00	6,72	11,62	15,88	41,44	52,49	390,11	379,00	
Каша жидкая пшеничная на сгущенном молоке	150/5	180/5	3,30	4,40	6,90	9,20	19,10	25,40	150,00	208,00	311
Чай с сахаром	170	180	0,17	0,18	0,00	0,00	12,00	24,00	49,11	52,00	685
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
Второй завтрак	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,00	88,00	
Сок яблочный	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,0	88,0	707
Обед	480	600	14,58	19,86	13,56	17,83	64,18	85,10	477,33	641,98	
Суп картофельный с бобовыми, с говядиной тушеной	135/15	160/20	5,88	7,34	5,59	7,00	12,04	14,27	120,18	146,88	139
Тефтели (2 вариант)	50	70	4,80	6,72	4,25	5,95	4,25	5,95	120,00	168,00	462
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH
Полдник	330	410	10,62	12,04	6,54	8,12	42,22	49,48	208,2	244,2	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,20	5,60	4,74	6,32	14,82	19,76	85,00	113,00	160
Чай с лимоном	150	180	0,22	0,24	0,00	0,00	10,00	12,32	41,00	49,00	686
Хлеб пшеничный	30	30	6,20	6,20	1,80	1,80	17,40	17,40	82,20	82,20	TH
Итого за 1 день	1310	1610	30,95	40,12	31,72	41,75	163,74	207,99	1041,64	1353,18	

Вторник (1 - 3 неделя) Дата 16.12 2025 г.

Борисова Е.А.

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 2	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	10,27	11,81	13,54	15,76	39,88	46,34	321,00	375,00	
Каша жидкая манная с маслом	145/5	180/5	2,77	3,44	3,76	4,67	18,72	23,22	115,00	145,00	311
Какао с молоком	170	180	3,47	3,67	3,01	3,19	14,90	15,82	101,00	107,00	693
Бутерброд с сыром	20/10	20/15	4,03	4,70	6,77	7,90	6,26	7,30	105,00	123,00	3
Второй завтрак	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	
Плоды свежие (Яблоко)	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	651
Обед	490	600	16,19	20,81	14,88	19,13	70,80	86,76	486,42	609,85	
Щи из свежей капусты и картофелем, на бульоне с протертой курицей со сметаной	130 /15	152/20	3,94	5,02	3,35	4,13	5,32	6,24	68,76	83,90	124
	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Плов из птицы	120	150	9,60	11,40	7,80	9,75	21,72	27,15	198,00	248,00	492
Салат из свеклы	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	3,34	4,18	37,56	46,95	33*****
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
Полдник	205	260	3,43	4,99	6,06	8,75	39,81	53,62	209,83	309,20	
Запеканка рисовая с творогом	50	70	3,00	4,20	5,64	7,90	18,14	25,39	121,43	190,00	315
и со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,42	0,85	2,77	5,55	16,40	32,80	6*****
Напиток лимонный	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,15	21,78	69,80	83,70	699
Итого за 2 день	1145	1360	32,69	40,41	36,98	46,14	161,49	197,72	1095,25	1372,05	

Среда (1 - 3 неделя) Дата 17.12 2025 г.

Борисова Е.А.

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	445	4,67	6,46	6,54	9,34	45,15	61,55	253,91	361,78	
Каша жидкая «Дружба» с маслом	150	200	3,70	4,93	4,40	5,87	17,95	23,08	126,8	169,0	311
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	49,11	57,78	685
Бутерброд с повидлом	25/5	40/5	0,80	1,35	2,14	3,47	14,00	23,62	78,00	135,00	3
Второй завтрак	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	
Кисломолочный напиток. Ряженка	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	251*
Обед	490	600	16,69	21,79	14,09	17,66	264,48	88,69	488,29	601,00	
Борщ с капустой и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130/15	152/20	3,94	5,02	3,81	4,68	6,93	8,12	78,12	94,85	110
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Фрикадельки рыбные	50	70	6,70	8,41	2,27	2,85	5,80	7,28	72,77	91,25	517
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332
Компот из сушеных фруктов (изюм и чернослив)	150	180	0,38	0,45	0,00	0,00	212,00	25,38	83,30	99,90	638
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
Полдник	200	250	3,75	5,19	3,22	4,51	41,61	54,68	209,00	278,50	
Крендель сахарный	50	70	3,45	4,83	3,22	4,51	23,91	33,48	138,50	193,90	555****
Напиток из шиповника	150	180	0,30	0,36	0,00	0,00	17,70	21,20	70,50	84,60	705
Итого за 3 день	1190	1465	29,61	38,54	27,60	35,76	357,54	212,06	1027,86	1328,16	

Четверг (1 - 3 неделя) Дата 18.12 2025 г.

Борисова Е.А.

Четверг (1 - 3 неделя) Дата 18.12			2025 г.			Борисова Е.А.					
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 4	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	415	4,07	5,09	7,78	10,15	44,90	54,49	263,00	326,11	
Каша жидкая рисовая с маслом	150/5	180	2,32	2,69	3,06	3,55	24,13	28,02	132,00	153,00	311
Чай с лимоном	170	200	0,22	0,26	0,00	0,00	11,63	13,68	46,00	54,11	685
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
Второй завтрак	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,00	96,00	
Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,0	96,0	67*****
Обед	505	625	17,18	24,11	15,89	21,24	62,93	77,22	461,90	598,00	
Суп лапша домашняя на бульоне с протертой курицей	150 /15	180 /20	4,58	5,50	4,62	5,54	8,64	10,37	95,00	114,00	148
Биточки паровые	50	75	7,35	11,02	5,45	8,20	4,05	6,10	96,00	144,00	466
Капуста тушёная	110	130	3,00	3,75	5,52	6,90	12,84	16,05	112,80	141,00	214
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
Полдник	200	250	2,87	3,99	3,86	5,4	40,4	52,78	175,79	231,7	
Манник со сгущенным молоком	50	70	2,79	3,90	3,86	5,40	21,50	30,10	103,79	145,30	274*
Напиток апельсиновый	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,90	22,68	72,00	86,40	699
Итого за 4 день	1155	1450	26,62	37,19	29,45	39,86	151,98	190,49	960,69	1251,81	

Пятница (1 - 3 неделя) Дата 19.12 2025 г.

Борисова Е.А.

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 5	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	430	11,58	13,34	13,37	16,24	37,25	47,81	295,71	362,90	
Каша вязкая «Геркулес» с маслом	130	180	3,52	4,87	6,54	9,05	22,88	31,69	144,00	199,30	302
Какао с молоком	160	180	3,26	3,67	2,83	3,19	14,06	15,82	95,11	107,00	693
Яйцо варёное	40	40	4,80	4,80	4,00	4,00	0,30	0,30	56,60	56,60	337
Хлеб пшеничный	20	30	4,13	6,20	1,20	1,80	11,60	17,40	54,80	82,20	TH
Второй завтрак	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	
Кисломолочный напиток (Снежок)	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	251*
Обед	480	613	18,19	24,36	22,37	30,39	65,48	80,66	541,35	699,95	
Рассольник "Ленинградский" на бульоне с протертой курицей	130 /15	152 /20	4,46	5,62	3,45	4,26	10,57	12,37	93,20	112,48	132
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Котлета "Полтавская "	50	70	10,00	14,00	14,20	19,80	4,00	5,60	187,00	261,00	467
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	20	25	1,20	1,50	0,20	0,25	8,90	11,12	43,50	54,37	TH
Полдник	280	340	3,82	4,50	6,71	7,93	44,33	52,72	248,80	295,70	
Макаронные изделия отварные	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332,00
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	11,66	14,00	43,33	52,00	685
Хлеб пшеничный	20	30	4,13	6,20	1,20	1,80	11,60	17,40	54,80	82,20	TH
Итого за 5 день	1210	1533	36,29	46,25	43,45	56,06	159,26	199,49	1154,86	1462,05	

Понедельник (2-4 неделя) Дата 22.12 2025 г.

Борисова Е.А.

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 6	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	430	4,57	5,78	8,61	11,27	41,69	51,56	255,11	355,77	
Каша жидкая манная на сгущенном молоке	150/5	180/5	2,87	3,44	3,89	4,67	19,35	23,22	121,00	145,00	311
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,20	0,00	0,00	13,20	15,55	49,11	57,77	685
Бутерброд с маслом	20/5	40/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	153,00	1
Второй завтрак	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,00	88,00	
Сок яблочный	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,0	88,0	707
Обед	530	650	13,42	17,78	16,69	19,24	66,74	83,76	462,00	590,38	
Суп с рыбными консервами	135/15	160/20	3,41	4,40	7,10	6,54	8,91	10,56	104,90	129,08	138
Сарделька паровая	50	70	4,80	6,72	4,25	5,92	4,25	5,92	75,50	106,00	463
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Овощи отварные (морковь)	40	50	0,56	0,70	1,52	1,90	3,04	3,80	28,80	36,00	523
Компот из сушеных фр-в (изюм и кур.)	150	180	0,60	0,70	0,00	0,00	22,15	26,60	87,05	104,20	638
Хлеб ржаной	30	40	1,80	2,40	0,30	0,40	13,40	17,80	65,10	87,00	TH
Полдник	330	410	9,12	10,54	6,09	7,67	37,87	45,13	208,20	244,20	
Суп молочный с макаронными изд.	150	200	4,20	5,60	4,74	6,32	14,82	19,76	85,00	113,00	160
Чай с лимоном	150	180	0,22	0,24	0,00	0,00	10,00	12,32	41,00	49,00	686
Хлеб пшеничный	30	30	4,70	4,70	1,35	1,35	13,05	13,05	82,20	82,20	TH
Итого за 6 день	1360	1690	27,86	35,60	31,39	38,18	162,20	201,67	991,31	1278,35	

Вторник (2-4 неделя) Дата 23.12, 2025 г.				Борисова Е.А.							
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 7	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	425	6,57	7,82	9,83	11,66	42,02	50,72	265,86	340,40	
Каша жидкая рисовая с маслом	150/5	180/10	2,32	2,86	3,06	3,76	24,13	29,74	132,00	163,29	311
Чай с лимоном	170	200	0,22	0,26	0,00	0,00	11,63	13,68	46,00	54,11	685
Бутерброд с сыром	20/5	20/15	4,03	4,70	6,77	7,90	6,26	7,30	87,86	123,00	3
Второй завтрак	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	
Плоды свежие (Яблоко)	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	651
Обед	505	610	16,75	21,98	17,69	22,13	65,13	75,91	482,60	612,40	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	1,20	1,44	1,44	1,73	8,88	10,65	54,00	64,80	137
Кнелли из курицы (паровые)	50	70	11,40	15,96	6,65	9,31	3,35	4,69	119,00	167,00	505
Рагу из овощей	110	130	2,20	2,60	9,30	10,79	12,65	14,95	137,50	187,50	224
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	30	30	1,80	1,80	0,30	0,30	13,40	13,40	65,10	65,10	TH
Полдник	210	260	8,75	11,38	4,75	10,16	21,98	29,14	190,72	251,63	
Запеканка из творога	55	70	8,25	10,50	4,32	9,31	7,54	9,59	130,99	166,83	366
со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,43	0,85	2,78	5,55	16,40	32,80	6*****
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	11,66	14,00	43,33	52,00	685
Итого за 7 день	1165	1395	34,87	43,98	34,77	46,45	140,13	166,77	1017,18	1282,43	

Среда (2-4 неделя) Дата 24.12.2025 г.					Борисова Е.А.						
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 8	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	405	6,31	7,53	8,35	10,04	51,50	61,19	305,80	363,56	
Каша жидкая «Дружба» с маслом	150/5	180/10	3,70	4,56	4,40	5,42	17,93	22,12	126,8	156,3	311
Чай с молоком	170	180	1,81	1,92	1,81	1,92	10,45	20,70	101,00	104,00	685
Бутерброд с повидлом	20/5	30/5	0,80	1,05	2,14	2,70	14,00	18,37	78,00	103,25	3
Второй завтрак	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,00	96,00	
Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,0	96,0	67*****
Обед	480	600	14,26	22,30	20,82	19,16	71,18	87,93	523,62	614,25	
Борщ с капустой и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130/15	152/20	3,94	5,02	3,81	4,68	6,93	8,12	78,12	94,85	110
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Тефтели из говядины с рисом	50	0	4,80	0,00	9,10	0,00	5,00	0,00	120,00	0,00	463
Гуляш из говядины	0	70	0,00	9,73	0,00	4,55	0,00	2,80	0,00	92,40	437
Макаронные изделия отварные	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH
Полдник	200	250	3,75	4,89	3,22	4,19	41,61	52,86	209	267	
Крендель сахарный	50	65	3,45	4,52	3,22	4,19	23,91	31,08	138,50	180,05	555*****
Напиток из шиповника	150	185	0,30	0,37	0,00	0,00	17,70	21,78	70,50	86,95	705
Итого за 8 день	1130	1415	26,82	38,72	34,31	36,46	168,04	207,98	1098,42	1340,81	

Четверг (2-4 неделя) Дата 25.12 2025 г.			Борисова Е.А.								
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 9	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	9,65	11,39	10,43	13,03	44,29	52,91	315,00	380,80	
Каша вязкая ячневая с маслом	150/5	180/5	4,65	5,58	2,70	3,24	20,25	24,30	129,00	154,80	311
Какао с молоком	170	180	3,47	3,67	3,01	3,19	14,90	15,82	101,00	107,00	693
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
Второй завтрак	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	
Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	251*
Обед	485	600	18,48	25,92	25,13	31,63	61,15	78,56	539,11	707,93	
Щи из свежей капусты и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130 /15	152/20	3,94	5,02	3,35	4,13	5,32	6,24	68,76	83,90	124
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Котлета "Полтавская"	50	70	10,00	14,00	14,20	19,80	4,00	5,60	187,00	261,00	467
Рис отварной с маслом	110	130	2,80	3,29	4,12	4,84	28,12	33,02	160,80	188,73	297
Соус томатный	10	10	0,26	0,26	0,96	0,96	0,94	0,94	14,00	14,00	587
Сок яблочный	150	180	0,75	1,35	0,00	0,00	15,90	19,09	66,0	79,2	707
Хлеб ржаной	15	30	0,60	1,80	1,50	0,30	6,70	13,40	32,55	65,10	TH
Полдник	205	260	2,8	4,11	4,47	6,51	35,36	47,38	188,90	259,90	
Запеканка манная с изюмом	50	70	2,37	3,32	4,04	5,66	13,68	19,15	100,50	140,70	313
со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,43	0,85	2,78	5,55	16,40	32,80	6*****
Напиток апельсиновый	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,90	22,68	72,00	86,40	699
Итого за 9 день	1190	1430	35,43	46,52	43,78	55,42	147,10	185,99	1119,67	1435,51	

Пятница (2-4 неделя) Дата 26.12 2025 г.				Борисова Е.А.							
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 10	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	8,26	12,23	9,38	14,43	39,18	51,22	264,56	364,58	
Каша вязкая кукурузная с маслом	145	200	4,06	5,60	2,61	3,60	19,72	27,20	124,70	172,00	302
Чай с сахаром	180	180	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	52,00	52,00	685
Бутерброд с сыром	20/5	25/15	4,03	6,45	6,77	10,83	6,26	10,02	87,86	140,58	3
Второй завтрак	100	100	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	
Кисломолочный напиток (Снежок)	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	251*
Обед	480	640	13,26	21,14	11,93	16,4	73,41	109,75	441,56	626,75	
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	200	1,74	2,32	1,50	2,00	12,60	16,80	72,00	96,00	140
Плов из птицы	120	150	9,60	11,40	7,80	9,75	21,72	27,15	181,50	214,00	492
Салат из свеклы	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	3,34	4,18	37,56	46,95	33*****
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб пшеничный	0	20	0,00	4,13	0,00	1,20	0,00	11,60	0,00	54,80	TH
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH
Полдник	265	330	12,93	15,56	6,83	8,53	42,41	49,84	255,9	327	
Голубцы ленивые	100	130	8,72	11,34	5,63	7,33	12,66	16,46	145	188,5	298**
Напиток лимонный	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,15	21,78	69,80	83,70	699
Хлеб пшеничный	15	20	4,13	4,13	1,20	1,20	11,60	11,60	41,10	54,80	TH
Итого за 10 день	1195	1470	37,15	52,98	29,14	40,86	167,20	229,11	1031,02	1421,83	

Понедельник (1 - 3 неделя) Дата 29.12 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту-ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	5,00	6,72	11,62	15,80	41,44	52,19	290,11	379,00	
Каша жидкая пшеничная на сгущенном молоке	150/5	180/5	3,30	4,40	6,90	9,20	19,10	25,40	156,00	208,00	311
Чай с сахаром	170	180	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	49,11	52,00	685
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
Второй завтрак	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,00	88,00	
Сок яблочный	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,0	88,0	707
Обед	480	600	14,58	19,86	13,56	17,83	64,18	85,10	477,33	641,98	
Суп картофельный с бобовыми, с говядиной тушеной	135/15	160/20	5,88	7,34	5,59	7,00	12,04	14,27	120,18	146,88	139
Тефтели (2 вариант)	50	70	4,80	6,72	4,25	5,95	4,25	5,95	120,00	168,00	462
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH
Полдник	330	410	10,62	12,04	6,54	8,12	42,22	49,48	208,2	244,2	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,20	5,60	4,74	6,32	14,82	19,76	85,00	113,00	160
Чай с лимоном	150	180	0,22	0,24	0,00	0,00	10,00	12,32	41,00	49,00	686
Хлеб пшеничный	30	30	6,20	6,20	1,80	1,80	17,40	17,40	82,20	82,20	TH
Итого за 1 день	1310	1610	30,95	40,12	31,72	41,75	163,74	207,99	1041,64	1353,18	

Вторник (1 - 3 неделя) Дата <u>30.12</u> 2025 г. Борисова Е.А.											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 2	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	350	400	10,27	11,81	13,54	15,76	39,88	46,34	321,00	375,00	
Каша жидкая манная с маслом	145/5	180/5	2,77	3,44	3,76	4,67	18,72	23,22	115,00	145,00	311
Какао с молоком	170	180	3,47	3,67	3,01	3,19	14,90	15,82	101,00	107,00	693
Бутерброд с сыром	20/10	20/15	4,03	4,70	6,77	7,90	6,26	7,30	105,00	123,00	3
Второй завтрак	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	
Плоды свежие (Яблоко)	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	651
Обед	490	600	16,19	20,81	14,88	19,13	70,80	86,76	486,42	609,85	
Щи из свежей капусты и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130 /15	152/20	3,94	5,02	3,35	4,13	5,32	6,24	68,76	83,90	124
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Плов из птицы	120	150	9,60	11,40	7,80	9,75	21,72	27,15	198,00	248,00	492
Салат из свеклы	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	3,34	4,18	37,56	46,95	33*****
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
Полдник	205	260	3,43	4,99	6,06	8,75	39,81	53,62	209,83	309,20	
Запеканка рисовая с творогом	50	70	3,00	4,20	5,64	7,90	18,14	25,39	121,43	190,00	315
и со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,42	0,85	2,77	5,55	16,40	32,80	6*****
Напиток лимонный	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,15	21,78	69,80	83,70	699
Итого за 2 день	1145	1360	32,69	40,41	36,98	46,14	161,49	197,72	1095,25	1372,05	