

**3 НЕДЕЛЯ**  
**06 октября 2025 г.**  
**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	<b>150/3</b>	<b>180/5</b>	5,9	6,8	24,99	198,6
	Чай с сахаром	<b>170</b>	<b>200</b>	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>35/5</b>	2,7	4,35	17,6	120,29
				<b>8,64</b>	<b>11,16</b>	<b>51,89</b>	<b>356,19</b>
<i>2 завтрак</i>	Сок в ассортименте	<b>150</b>	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76
				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>
<i>Обед</i>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>150/5</b>	<b>200/8</b>	4,09	4,51	11,98	85,94
	Котлета "Улыбка"	<b>70</b>	<b>80</b>	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	<b>110</b>	<b>150</b>	2,43	13,02	13,69	181,5
	Огурец соленый	<b>30</b>	<b>50</b>	0,4	0	1,2	7
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>200</b>	0,44	0,02	27,78	113
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>13,1</b>	<b>27,12</b>	<b>76,23</b>	<b>613,34</b>
<i>Полдник</i>	Манник	<b>75</b>	<b>85</b>	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	<b>15</b>	<b>20</b>	0,37	0,89	2,6	20,29
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	<b>180/7</b>	0,08	0,01	8,52	34,8
				<b>4,99</b>	<b>5,74</b>	<b>51,66</b>	<b>271,39</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1283,0</b>	<b>1602,5</b>	<b>27,6</b>	<b>44,0</b>	<b>198,0</b>	<b>1316,9</b>

**Вторник  
07 октября 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая манная	130/3	160/5	4,13	5,17	52,84	145,4
	Хлеб пшеничный	30	35	2,62	0,17	17,5	82,95
	Яйцо вареное	20	40	5,08	4,6	0,28	60,68
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,84	2,33	12,41	81,8
				<b>14,67</b>	<b>12,27</b>	<b>83,03</b>	<b>370,83</b>
<i>2 завтрак</i>	Бифидок	130	150	4,35	4,8	16	77,12
	Печенье сахарное	10	20	1,5	1,96	14,88	83,4
				<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>16,00</b>	<b>160,52</b>
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	180	4	3,8	11,7	96,7
	Рулет с луком и яйцом	50	80	10,10	11,13	7,27	169,54
	Икра свекольная	30	50	1,19	2,49	6,22	52,52
	Пюре картофельное	110	140	2,92	4,9	19,9	135,95
	Напиток из шиповника	150	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>21,20</b>	<b>22,89</b>	<b>76,88</b>	<b>606,03</b>
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с рисом	60	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	15	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок фруктовый	150	180	0,9	0	18,18	76
				<b>9,47</b>	<b>7,53</b>	<b>39,88</b>	<b>270,30</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1235,0 1587,50</b>	<b>49,69</b>	<b>47,49</b>	<b>215,79</b>	<b>1407,68</b>	

**Среда  
08 октября 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	180/5	6,07	7,87	25,4	185,96
	Бутерброд с повидлом	30/3/8	40/5/13	2,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,01	9,3	37,3
				<b>8,07</b>	<b>10,97</b>	<b>56,6</b>	<b>346,52</b>
<i>2 завтрак</i>	Ряженка	120	150	4,22	3,64	5,82	77,12
				<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>5,82</b>	<b>77,12</b>
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15	200/25	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	60	70	11,1	10,66	10,36	182
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	30	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>23,87</b>	<b>19,66</b>	<b>96,81</b>	<b>651,69</b>
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60	80	4,8	6,4	23,2	188,9
	Молоко кипяченое	150	180	5,06	4,37	8,38	94,28
				<b>9,86</b>	<b>10,77</b>	<b>31,58</b>	<b>283,18</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1313,0</b>	<b>1513,0</b>	<b>46,02</b>	<b>45,04</b>	<b>190,81</b>	<b>1358,51</b>

**Четверг  
09 октября 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	<b>150/3</b>	<b>180/5</b>	4,42	6,7	21,6	155,82
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b>	<b>35/5</b>	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	<b>170</b>	<b>180</b>	3,15	2,59	12,87	87,11
				<b>10,27</b>	<b>13,64</b>	<b>52,07</b>	<b>363,22</b>
<i>2 завтрак</i>	Яблоко	<b>150</b>	<b>180</b>	0,63	0,63	15,52	74,45
				<b>0,63</b>	<b>0,63</b>	<b>15,52</b>	<b>74,45</b>
<i>Обед</i>	Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	<b>180</b>	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	<b>60</b>	<b>80</b>	7,66	3,85	2,2	74
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	2,3	5,43	46,85
	Каша рисовая рассыпчатая	<b>110</b>	<b>130</b>	3,12	5,2	31,85	189,8
	Компот из кураги	<b>150</b>	<b>180</b>	0,14	0,12	21,72	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>34,71</b>	<b>17,52</b>	<b>90,86</b>	<b>674,18</b>
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>120</b>	<b>150</b>	13,50	12,80	10,25	233,50
	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>200</b>	0,04	0,01	9,3	37,3
				<b>13,54</b>	<b>12,81</b>	<b>19,55</b>	<b>270,8</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1306,0</b>	<b>1587,50</b>	<b>59,15</b>	<b>44,6</b>	<b>178,0</b>	<b>1382,65</b>

**Пятница  
10 октября 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>160/3</b>	<b>180/5</b>	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>30/3/10</b>	<b>37,5/3/15</b>	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	<b>160</b>	<b>180</b>	3,87	3,13	13,18	95,71
				<b>12,53</b>	<b>12,97</b>	<b>41,02</b>	<b>330,64</b>
<i>2завтрак</i>	Кефир	<b>120</b>	<b>150</b>	4,22	3,64	5,82	77,12
				<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>5,82</b>	<b>77,12</b>
<i>Обед</i>	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	<b>150/5</b>	<b>200/8</b>	4,32	4,67	15,06	119,6
	Биточки рубленые	<b>60</b>	<b>80</b>	12,44	9,24	12,56	183
	Икра свекольная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,16	2,9	6,2	50,05
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>110</b>	<b>130</b>	7,83	4,9	31,29	142,17
	Компот из яблок	<b>150</b>	<b>180</b>	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>30,48</b>	<b>21,88</b>	<b>91,89</b>	<b>594,39</b>
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	<b>60</b>	<b>70</b>	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76
				<b>6,15</b>	<b>7,31</b>	<b>42,42</b>	<b>262,37</b>
<i>Итого за день</i>		<b>1218,0</b>	<b>1488,0</b>	<b>53,4</b>	<b>45,8</b>	<b>181,2</b>	<b>1264,5</b>