

4 НЕДЕЛЯ
10 марта 2026 г.
Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/3 185/5	6,3	7,2	25,47	191,7
	Чай с сахаром	170 180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
			9,04	11,56	51,45	345,59
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый в ассортименте	150 180	0,9	0	18,18	76
			0,9	0	18,18	76
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15 175/20	7,53	4,98	123,82	131,13
	Котлета «Улыбка»	60/3 80/4	3,2	9,2	6,5	154,6
	Капуста тушеная	120 150	3,59	5,32	15,14	125,77
	Салат из горошка зеленого консервированного	30 50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из сухофруктов	150 200	0,44	0,02	27,78	113
	Хлеб ржано-пшеничный	35 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			18,76	22,49	80,42	636,50
<i>Полдник</i>	Манник	75 85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус фруктовый	10 10	0,09	0	1,34	5,76
	Чай с лимоном	150 180	0,08	0,01	8,52	34,8
			4,71	4,85	50,40	256,86
<i>Итого за день</i>		1303,0 1577,50	32,68	39,10	207,27	1341,47

**Среда
11 марта 2026 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	160/3 180/5	4,42	6,17	21,6	155,82
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/3/8 37,5/3,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	170 200	2,24	1,6	9,76	61,69
			8,62	10,86	53,26	340,77
<i>2завтрак</i>	Плоды свежие	150 180	0,63	0,63	15,52	74,45
			0,63	0,63	15,52	74,45
<i>Обед</i>	Икра морковная	30 50	1,1	4	5,58	64,5
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,68	4,01	10,78	94,5
	Котлета рубленая из кур с соусом молочным	50 70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/1,5 130/1,5	4,94	0,65	27,04	134,42
	Компот из апельсинов	150 180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			21,02	21,28	83,89	613,94
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60 70	4,55	3,15	26,60	154,0
	Компот из изюма	150 180	0,29	0,07	17,97	74,13
			4,84	3,22	44,57	228,13
<i>Итого за день</i>		1236,0 1514,50	35,11	35,99	197,24	1257,29

**Четверг
12 марта 2026 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160 180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с маслом	30/3 35 /5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Какао с молоком	170 200	3,87	3,13	13,18	95,71
			11,68	12,16	47,7	346,68
2завтрак	Кефир	120 150	4,22	3,64	5,82	77,12
			4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Огурец соленый	30 50	0,4	0	1,22	7
	Суп картофельный с рыбой	150 190	21,31	5,99	15,39	201,11
	Котлета рыбная	50 80	11,40	2,19	7,11	95
	Рагу из овощей	110 150	2,43	13,02	13,69	181,5
	Компот из яблок	150 180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			38,18	21,71	65,99	610,73
Полдник	Сырники из творога	70 100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	10 10	0,18	0,44	1,3	10,14
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
			18,91	13,12	21,08	277,74
Итого за день		1243,0 1547,50	72,99	50,63	140,59	1312,27

**Пятница
13 марта 2026 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3 200/5	5,19	6,02	22,29	161,2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 30/5/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Кофейный напиток с молоком	170 180	2,84	2,33	12,41	81,8
			13,8	12,97	49,75	368,65
2 завтрак	Ряженка	120 150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Печенье сахарное	10 20	1,5	1,96	14,88	83,4
			4,22	3,64	16,0	160,52
Обед	Икра свекольная	30 50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,88	4,20	13,56	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120 160	17,6	17,3	19,9	306,5
	Соус сметанный	30 30	0,55	1,51	2,36	25,24
	Чай с лимоном	150 180	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30 40	2,5	0,37	15,08	71,3
			25,78	25,69	65,62	595,53
Полдник	Булочка домашняя	60 80	4,8	6,4	23,2	188,9
	Сок фруктовый	150 180	1	0	20,2	84,4
			5,8	6,4	43,4	273,3
Итого за день		1205,0 1548,0	48,16	50,39	173,07	1399,77