

**1 неделя**  
**Вторник 12 мая 2026 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	<b>150/3</b>	<b>170/4</b>	5,57	6,42	23,42	187,56
	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>8,31</b>	<b>10,78</b>	<b>50,32</b>	<b>345,15</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок в ассортименте	<b>160</b>	<b>180</b>	0,9	0	22,9	99
				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,9</b>	<b>99</b>
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>160/5</b>	<b>200/8</b>	3,13	5,34	12,98	113,47
	Тефтели со сметанно- томатным соусом	<b>60</b>	<b>80</b>	5,91	6,55	7,79	114,18
	Макаронные изделия отварные	<b>120</b>	<b>130</b>	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	2,3	5,43	46,85
	Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>180</b>	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>30</b>	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>40</b>	2,67	0,39	16,08	76
				<b>20,32</b>	<b>15,56</b>	<b>99,99</b>	<b>631,94</b>
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>80</b>	<b>100</b>	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	<b>10</b>	<b>10</b>	0,08	0	1,34	5,76
	Чай с лимоном	<b>150/4</b>	<b>180/7</b>	0,08	0,01	8,52	34,8
				<b>12,59</b>	<b>10,51</b>	<b>24,44</b>	<b>254,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1341,0</b>	<b>1591,5</b>	<b>42,12</b>	<b>36,85</b>	<b>196,82</b>	<b>1330,12</b>

**Среда  
13 мая 2026 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
день 3							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	170/5	5,73	7,43	23,99	175,63
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10	30/5/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Чай с молоком	160	200	2,24	1,6	9,76	61,69
				<b>11,52</b>	<b>14,19</b>	<b>44,67</b>	<b>341,57</b>
2 завтрак	Молоко кипяченое	110	140	3,65	3,16	6,05	68,09
	Печенье сахарное	10	20	1,5	1,96	14,88	83,4
				<b>5,15</b>	<b>5,12</b>	<b>20,93</b>	<b>151,49</b>
Обед	Бульон из кур с гренками	170/20	180/35	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из птицы	60	70	11,1	10,66	10,36	182
	Рагу из овощей	120	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурцы соленые	30	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из апельсинов	150	180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб ржано- пшеничный	35	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>21,77</b>	<b>22,96</b>	<b>85,31</b>	<b>635,32</b>
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,8
				<b>13,58</b>	<b>12,81</b>	<b>18,77</b>	<b>270,30</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1305,0</b>	<b>1557,5</b>	<b>52,0</b>	<b>55,1</b>	<b>169,7</b>	<b>1398,7</b>
----------------------	--	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

<b>Четверг 14 мая 2026 г.</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>день 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная молочная	<b>150/3</b>	<b>180/5</b>	3,89	5,14	27,78	173,25
	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>200</b>	3,15	2,59	12,87	87,11
				<b>9,74</b>	<b>12,08</b>	<b>58,25</b>	<b>380,65</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<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>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	<b>190</b>	21,31	5,99	15,39	201,11
	Шницель рыбный натуральный	<b>50</b>	<b>70</b>	12,57	3,75	8,17	116,2
	Икра морковная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,1	2,3	5,43	46,85
	Картофельное пюре	<b>110</b>	<b>130</b>	2,6	4,5	15,6	123,1
	Напиток из шиповника	<b>150</b>	<b>180</b>	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>37,5</b>	2,5	0,37	15,08	71,3
				<b>39,45</b>	<b>18,60</b>	<b>78,68</b>	<b>638,58</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	<b>60</b>	<b>80</b>	6,01	8,36	27,69	212,99
	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>180</b>	0,04	0,01	8,38	33,6
				<b>6,05</b>	<b>8,37</b>	<b>36,07</b>	<b>246,59</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1239,0</b>	<b>1526,5</b>	<b>57,0</b>	<b>39,7</b>	<b>188,5</b>	<b>1340,3</b>
----------------------	--	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

<b>Пятница 15 мая 2026 г.</b>							
Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад		Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
				Б	Ж	У	
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная молочная	<b>150/3</b>	<b>170/5</b>	4,5	5,31	21,46	151,10
	Какао с молоком	<b>160</b>	<b>200</b>	3,87	3,13	13,18	95,71
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>30/3/10</b>	<b>30/3/15</b>	5,77	4,62	15,05	125,65
				<b>14,14</b>	<b>13,06</b>	<b>49,69</b>	<b>372,46</b>
<b>2 завтрак</b>	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>
<b>Обед</b>	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	<b>150/5</b>	<b>200/8</b>	1,94	5,33	11,85	103,87
	Биточки рубленые	<b>60</b>	<b>80</b>	12,44	9,24	12,56	183
	Икра свекольная	<b>30</b>	<b>50</b>	1,17	2,3	6,2	50,05
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>110</b>	<b>140</b>	7,53	6,13	33,49	153,1
	Компот из яблок	<b>150</b>	<b>180</b>	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	<b>40</b>	2,67	0,39	16,08	76,0
				<b>25,89</b>	<b>23,53</b>	<b>93,68</b>	<b>620,84</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом	<b>70</b>	<b>100</b>	43,74	16,76	27,0	276
	Чай с лимоном	<b>150</b>	<b>180</b>	0,08	0,01	8,52	34,8
				<b>43,82</b>	<b>16,77</b>	<b>35,52</b>	<b>310,8</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1213,0 1540,00</b>	<b>88,07</b>	<b>57,00</b>	<b>184,71</b>	<b>1381,22</b>
--------------------------	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------