

4 НЕДЕЛЯ
13 октября 2025 г.
Понедельник

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	160/3 180/5	6,3	7,2	25,47	191,7
	Чай с сахаром	160 180	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»	70/3 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	15 15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	150 180	0,08	0,01	8,52	34,8
			4,76	4,86	51,07	259,75
<i>Итого за день</i>			33,46	38,91	201,12	1317,84

Вторник
14 октября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая пшеничная	160/3 180/5	3,89	5,14	27,78	173,25
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 40/5/15	4,33	6,31	13,35	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,84	2,33	12,41	81,8
			11,06	13,78	53,54	382,47
<i>Завтрак</i>	Фрукты свежие	100 100	0,8	0,2	8,1	43
			0,8	0,2	8,1	43
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Икра свекольная	30 50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Шницель рубленый	50 70	10,89	8,09	10,99	160,13
	Каша рисовая (рассыпчатая)	110 130	3,12	5,2	31,85	189,8
	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
			25,65	22,45	92,44	682,0
<i>Полдник</i>	Омлет натуральный с маслом	130 150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Хлеб пшеничный	15 20	1,49	0,09	10,0	47,4
			15,03	12,9	28,63	316,50
<i>Итого за день</i>			52,54	49,33	182,71	1423,97

Среда
15 октября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая "Дружба"	150/3 175/5	4,3	6,0	21	151,5
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/3/8 37,5/3,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	160 200	2,24	1,6	9,76	61,69
			8,5	10,69	52,66	363,66
<i>2завтрак</i>	Фрукты свежие	150 120	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	60 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 75	4,87	3,37	28,50	165,0
	Компот из изюма	150 180	0,29	0,07	17,97	74,13
			5,16	3,44	46,47	239,13
<i>Итого за день</i>			35,31	36,04	198,54	1263,97

Четверг
16 октября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	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	160 200	3,87	3,13	13,18	95,71
			11,68	12,16	47,7	346,68
<i>Завтрак</i>	Кефир	120 150	4,22	3,64	5,82	77,12
			4,22	3,64	5,82	77,12
<i>Обед</i>	Огурец соленый	30 50	0,4	0	1,22	7
	Суп картофельный с рыбой	150 180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Котлета рыбная	50 80	11,40	2,19	7,11	95
	Рагу из овощей	120 150	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
			37,06	21,40	65,18	600,15
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	70 100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	20 30	0,57	1,35	3,9	30,45
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
			19,3	14,03	23,68	298,05
<i>Итого за день</i>		1290,0	72,26	51,23	142,38	1322,0

**Пятница
17 октября 2025 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3 200/5	5,19	6,02	22,29	161,2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 40/5/15	4,33	6,31	13,35	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,84	2,33	12,41	81,8
			12,36	14,66	48,05	370,42
<i>2 завтрак</i>	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
<i>Обед</i>	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	120 150	17,6	17,3	19,9	306,5
	Соус сметанный	30 40	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 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			25,78	25,69	65,62	595,53
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	60 80	4,8	6,4	23,2	188,9
	Сок фруктовый в ассортименте	150 200	1	0	20,2	84,4
			5,8	6,4	43,4	273,3
<i>Итого за день</i>			48,16	50,39	173,07	1399,77

