

| 1 неделя Понедельник 15 декабря 2025 г. | | | | | | | |
|---|---|------------------------|--------|------------------|-------|--------|----------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда Ясли/ Сад | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Б | Ж | У | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке | 150/3 | 170/4 | 5,57 | 6,42 | 23,42 | 187,56 |
| | Чай с сахаром | 170 | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,3 | 37,3 |
| | Бутерброд с маслом | 30/3 | 35/5 | 2,7 | 4,35 | 17,6 | 120,29 |
| | | | | 8,31 | 10,78 | 50,32 | 345,15 |
| 2 завтрак | Сок в ассортименте | 160 | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 |
| | | | | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 160/5 | 200/8 | 3,13 | 5,34 | 12,98 | 113,47 |
| | Тефтели со сметанно- томатным соусом | 60 | 80 | 5,91 | 6,55 | 7,79 | 114,18 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 130 | 4,94 | 0,65 | 27 | 134,4 |
| | Икра морковная | 30 | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,43 | 46,85 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 180 | 0,49 | 0,2 | 16,71 | 80,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 0,15 | 15 | 71,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 40 | 2,67 | 0,39 | 16,08 | 76 |
| | | | | 20,32 | 15,56 | 99,99 | 631,94 |
| Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 80 | 100 | 12,42 | 10,50 | 14,58 | 213,47 |
| | Соус фруктовый | 10 | 10 | 0,08 | 0 | 1,34 | 5,76 |
| | Чай с лимоном | 150/4 | 180/7 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 |
| | | | | 12,59 | 10,51 | 24,44 | 254,03 |
| Итого за день | | 1341,0 | 1591,5 | 42,12 | 36,85 | 196,82 | 1330,12 |

Вторник
16 декабря 2025 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда Ясли/сад | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------|--|-----------------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 2 | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 160/1,5 180/2,5 | 5,13 | 4,68 | 16,92 | 130,68 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 200 | 3,15 | 2,59 | 12,87 | 87,11 |
| | Бутерброд с маслом, повидлом | 25/3/8 37,5/8/13 | 1,96 | 3,09 | 21,9 | 123,26 |
| | | | 1024 | 10,36 | 51,69 | 341,05 |
| 2завтрак | Плоды свежие | 100 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | | | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150/5 200/8 | 8,32 | 6,32 | 12,9 | 145,22 |
| | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 120(15) 170(30) | 15 | 14,23 | 23,35 | 285,57 |
| | Свекла отварная | 30 50 | 3,25 | 2,56 | 4,4 | 23,5 |
| | Компот из изюма | 150 180 | 0,29 | 0,07 | 17,97 | 74,13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 40 | 2,67 | 0,39 | 16,08 | 76 |
| | | | 29,53 | 23,57 | 74,7 | 623,35 |
| Полдник | Манник | 70 85 | 4,54 | 4,84 | 40,54 | 216,3 |
| | Соус молочный сладкий | 15 20 | 0,38 | 0,9 | 2,6 | 20,3 |
| | Чай с сахаром | 150 200 | 0,04 | 0,01 | 8,38 | 33,6 |
| | | | 4,96 | 5,75 | 51,52 | 270,20 |
| Итого за день | | 1185,0 1490,0 | 45,9 | 40,1 | 187,4 | 1286,8 |

**Среда
17 декабря 2025 г.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда Ясли/ Сад | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность |
|--------------------------|---|----------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 3 | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 150/5 170/5 | <i>5,73</i> | <i>7,43</i> | <i>23,99</i> | <i>175,63</i> |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/3/10 30/5/15 | <i>3,55</i> | <i>5,16</i> | <i>10,92</i> | <i>104,25</i> |
| | Чай с молоком | 160 200 | <i>2,24</i> | <i>1,6</i> | <i>9,76</i> | <i>61,69</i> |
| | | | 11,52 | 14,19 | 44,67 | 341,57 |
| 2 завтрак | Молоко кипяченое | 110 140 | <i>3,65</i> | <i>3,16</i> | <i>6,05</i> | <i>68,09</i> |
| | Печенье сахарное | 10 20 | <i>1,5</i> | <i>1,96</i> | <i>14,88</i> | <i>83,4</i> |
| | | | 5,15 | 5,12 | 20,93 | 151,49 |
| Обед | Бульон из кур с гренками | 170/20 180/35 | <i>5,36</i> | <i>0,56</i> | <i>28,26</i> | <i>140</i> |
| | Котлеты рубленые из птицы | 60 70 | <i>11,1</i> | <i>10,66</i> | <i>10,36</i> | <i>182</i> |
| | Рагу из овощей | 120 130 | <i>2,1</i> | <i>11,3</i> | <i>11,9</i> | <i>157,3</i> |
| | Огурцы соленные | 30 50 | <i>0,4</i> | <i>0</i> | <i>1,2</i> | <i>7</i> |
| | Компот из апельсинов | 150 180 | <i>0,31</i> | <i>0,07</i> | <i>18,51</i> | <i>77,72</i> |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 35 37,5 | <i>2,5</i> | <i>0,37</i> | <i>15,08</i> | <i>71,3</i> |
| | | | 21,77 | 22,96 | 85,31 | 635,32 |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом сливочным | 120 150 | <i>13,5</i> | <i>12,8</i> | <i>10,25</i> | <i>235,5</i> |
| | Чай с лимоном | 150 180 | <i>0,08</i> | <i>0,01</i> | <i>8,52</i> | <i>34,8</i> |
| | | | 13,58 | 12,81 | 18,77 | 270,30 |
| Итого за день | | 1305,0 1557,5 | 52,0 | 55,1 | 169,7 | 1398,7 |

**Четверг
18 декабря 2025 г.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда Ясли/ Сад | | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность |
|--------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная молочная | 150/3 | 180/5 | 3,89 | 5,14 | 27,78 | 173,25 |
| | Бутерброд с маслом | 30/3 | 35/5 | 2,7 | 4,35 | 17,6 | 120,29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 | 3,15 | 2,59 | 12,87 | 87,11 |
| | | | | 9,74 | 12,08 | 58,25 | 380,65 |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | 150 | 180 | 0,63 | 0,63 | 15,52 | 74,45 |
| | | | | 0,63 | 0,63 | 15,52 | 74,45 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 150 | 190 | 21,31 | 5,99 | 15,39 | 201,11 |
| | Шницель рыбный натуральный | 50 | 70 | 12,57 | 3,75 | 8,17 | 116,2 |
| | Икра морковная | 30 | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,43 | 46,85 |
| | Картофельное пюре | 110 | 130 | 2,6 | 4,5 | 15,6 | 123,1 |
| | 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 |
| | | | | 39,45 | 18,60 | 78,68 | 638,58 |
| Полдник | Пирожок печеный с капустой и яйцом | 60 | 80 | 6,01 | 8,36 | 27,69 | 212,99 |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,01 | 8,38 | 33,6 |
| | | | | 6,05 | 8,37 | 36,07 | 246,59 |
| Итого за день | | 1239,0 | 1526,5 | 57,0 | 39,7 | 188,5 | 1340,3 |

| Пятница 19 декабря 2025 г. | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------------|------------------|-------|--------|------------------------------|
| Прием пи- щи | Наименование блюда | Вес блюда Ясли/ Сад | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность |
| | | | Б | Ж | У | |
| день 5 | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая манная молочная | 150/3 170/5 | 4,5 | 5,31 | 21,46 | 151,10 |
| | Какао с молоком | 160 200 | 3,87 | 3,13 | 13,18 | 95,71 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/3/10 30/3/15 | 5,77 | 4,62 | 15,05 | 125,65 |
| | | | 14,14 | 13,06 | 49,69 | 372,46 |
| 2 завтрак | Кефир | 120 150 | 4,22 | 3,64 | 5,82 | 77,12 |
| | | | 4,22 | 3,64 | 5,82 | 77,12 |
| Обед | Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной | 150/5 200/8 | 1,94 | 5,33 | 11,85 | 103,87 |
| | Биточки рубленные | 60 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| | Икра свекольная | 30 50 | 1,17 | 2,3 | 6,2 | 50,05 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 140 | 7,53 | 6,13 | 33,49 | 153,1 |
| | Компот из яблок | 150 180 | 0,14 | 0,14 | 13,5 | 54,82 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 40 | 2,67 | 0,39 | 16,08 | 76,0 |
| | | | 25,89 | 23,53 | 93,68 | 620,84 |
| Полдник | Ватрушка королевская с творогом | 70 100 | 43,74 | 16,76 | 27,0 | 276 |
| | Чай с лимоном | 150 180 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 |
| | | | 43,82 | 16,77 | 35,52 | 310,8 |
| Итого за день | | 1213,0 1540,00 | 88,07 | 57,00 | 184,71 | 1381,22 |

