

**1 неделя Понедельник 16 февраля 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	<b>187,56</b>
	Чай с сахаром	<b>170</b> <b>200</b>	0,04	0,01	9,3	<b>37,3</b>
	Бутерброд с маслом	<b>30/3</b> <b>35/5</b>	2,7	4,35	17,6	<b>120,29</b>
			<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	<b>99</b>
			<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	<b>113,47</b>
	Тефтели со сметанно- томатным соусом	<b>60</b> <b>80</b>	5,91	6,55	7,79	<b>114,18</b>
	Макаронные изделия отварные	<b>120</b> <b>130</b>	4,94	0,65	27	<b>134,4</b>
	Икра морковная	<b>30</b> <b>50</b>	1,1	2,3	5,43	<b>46,85</b>
	Напиток из шиповника	<b>150</b> <b>180</b>	0,49	0,2	16,71	<b>80,02</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b> <b>30</b>	2,25	0,15	15	<b>71,1</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b> <b>40</b>	2,67	0,39	16,08	<b>76</b>
			<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	<b>213,47</b>
	Соус фруктовый	<b>10</b> <b>10</b>	0,08	0	1,34	<b>5,76</b>
	Чай с лимоном	<b>150/4</b> <b>180/7</b>	0,08	0,01	8,52	<b>34,8</b>
			<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>

**Вторник**  
**17 февраля 2026 г.**

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

**Среда**  
**18 февраля 2026 г.**

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

**Четверг**  
**19 февраля 2026 г.**

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>	Плоды 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>

**Пятница**  
**20 февраля 2026 г.**

Прием пиши	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>день 5</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша жидккая манная молочная	<b>150/3</b> <b>170/5</b>	4,5	5,31	21,46	<b>151,10</b>
	Какао с молоком	<b>160</b> <b>200</b>	3,87	3,13	13,18	<b>95,71</b>
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>30/3/10</b> <b>30/3/15</b>	5,77	4,62	15,05	<b>125,65</b>
			<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	<b>77,12</b>
			<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	<b>103,87</b>
	Биточки рубленные	<b>60</b> <b>80</b>	12,44	9,24	12,56	<b>183</b>
	Икра свекольная	<b>30</b> <b>50</b>	1,17	2,3	6,2	<b>50,05</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	<b>110</b> <b>140</b>	7,53	6,13	33,49	<b>153,1</b>
	Компот из яблок	<b>150</b> <b>180</b>	0,14	0,14	13,5	<b>54,82</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b> <b>40</b>	2,67	0,39	16,08	<b>76,0</b>
			<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	<b>276</b>
	Чай с лимоном	<b>150</b> <b>180</b>	0,08	0,01	8,52	<b>34,8</b>
			<b>43,82</b>	<b>16,77</b>	<b>35,52</b>	<b>310,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1213,0</b> <b>1540,00</b>	<b>88,07</b>	<b>57,00</b>	<b>184,71</b>	<b>1381,22</b>

