

1 неделя Понедельник 16 февраля 2026 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**  
**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>	<i>5,13</i>	<i>4,68</i>	<i>16,92</i>	<i>130,68</i>
	Кофейный напиток с молоком	<b>160        200</b>	<i>3,15</i>	<i>2,59</i>	<i>12,87</i>	<i>87,11</i>
	Бутерброд с маслом, повидлом	<b>25/3/8    37,5/8/13</b>	<i>1,96</i>	<i>3,09</i>	<i>21,9</i>	<i>123,26</i>
			<b>1024</b>	<b>10,36</b>	<b>51,69</b>	<b>341,05</b>
<b>2завтрак</b>	Плоды свежие	<b>100        100</b>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>43</i>
			<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>	<i>8,32</i>	<i>6,32</i>	<i>12,9</i>	<i>145,22</i>
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	<b>120(15)    170(30)</b>	<i>15</i>	<i>14,23</i>	<i>23,35</i>	<i>285,57</i>
	Свекла отварная	<b>30        50</b>	<i>3,25</i>	<i>2,56</i>	<i>4,4</i>	<i>23,5</i>
	Компот из изюма	<b>150        180</b>	<i>0,29</i>	<i>0,07</i>	<i>17,97</i>	<i>74,13</i>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>35        40</b>	<i>2,67</i>	<i>0,39</i>	<i>16,08</i>	<i>76</i>
			<b>29,53</b>	<b>23,57</b>	<b>74,7</b>	<b>623,35</b>
<b>Полдник</b>	Манник	<b>70        85</b>	<i>4,54</i>	<i>4,84</i>	<i>40,54</i>	<i>216,3</i>
	Соус молочный сладкий	<b>15        20</b>	<i>0,38</i>	<i>0,9</i>	<i>2,6</i>	<i>20,3</i>
	Чай с сахаром	<b>150        200</b>	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>8,38</i>	<i>33,6</i>
			<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 "Геркулес" с сахаром	<b>150/5    170/5</b>	<i>5,73</i>	<i>7,43</i>	<i>23,99</i>	<i>175,63</i>
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>30/3/10 30/5/15</b>	<i>3,55</i>	<i>5,16</i>	<i>10,92</i>	<i>104,25</i>
	Чай с молоком	<b>160    200</b>	<i>2,24</i>	<i>1,6</i>	<i>9,76</i>	<i>61,69</i>
			<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>	<i>3,65</i>	<i>3,16</i>	<i>6,05</i>	<i>68,09</i>
	Печенье сахарное	<b>10    20</b>	<i>1,5</i>	<i>1,96</i>	<i>14,88</i>	<i>83,4</i>
			<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>	<i>5,36</i>	<i>0,56</i>	<i>28,26</i>	<i>140</i>
	Котлеты рубленые из птицы	<b>60    70</b>	<i>11,1</i>	<i>10,66</i>	<i>10,36</i>	<i>182</i>
	Рагу из овощей	<b>120    130</b>	<i>2,1</i>	<i>11,3</i>	<i>11,9</i>	<i>157,3</i>
	Огурцы соленые	<b>30    50</b>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	<i>7</i>
	Компот из апельсинов	<b>150    180</b>	<i>0,31</i>	<i>0,07</i>	<i>18,51</i>	<i>77,72</i>
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>35    37,5</b>	<i>2,5</i>	<i>0,37</i>	<i>15,08</i>	<i>71,3</i>
			<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>	<i>13,5</i>	<i>12,8</i>	<i>10,25</i>	<i>235,5</i>
	Чай с лимоном	<b>150    180</b>	<i>0,08</i>	<i>0,01</i>	<i>8,52</i>	<i>34,8</i>
			<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			Энергетиче- ская 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 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 рубленные	<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</b>	<b>1540,00</b>	<b>88,07</b>	<b>57,00</b>	<b>184,71</b>	<b>1381,22</b>

