

1 неделя Понедельник
19 января 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		1341,0 1591,5	42,12	36,85	196,82	1330,12

день						
------	--	--	--	--	--	--

Вторник
20 января 2026 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
2 завтрак	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
21 января 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
день 3						
Завтрак	Каша жидккая из овсяных хлопьев "Герку-лес" с сахаром	150/5 170/5	5,73	7,43	23,99	<i>175,63</i>
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 30/5/15	3,55	5,16	10,92	<i>104,25</i>
	Чай с молоком	160 200	2,24	1,6	9,76	<i>61,69</i>
			11,52	14,19	44,67	341,57
2 завтрак	Молоко кипяченое	110 140	3,65	3,16	6,05	<i>68,09</i>
	Печенье сахарное	10 20	1,5	1,96	14,88	<i>83,4</i>
			5,15	5,12	20,93	151,49
Обед	Бульон из кур с гренками	170/20 180/35	5,36	0,56	28,26	<i>140</i>
	Котлеты рубленые из птицы	60 70	11,1	10,66	10,36	<i>182</i>
	Рагу из овощей	120 130	2,1	11,3	11,9	<i>157,3</i>
	Огурцы соленые	30 50	0,4	0	1,2	<i>7</i>
	Компот из апельсинов	150 180	0,31	0,07	18,51	<i>77,72</i>
	Хлеб ржано- пшеничный	35 37,5	2,5	0,37	15,08	<i>71,3</i>
			21,77	22,96	85,31	635,32
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	120 150	13,5	12,8	10,25	<i>235,5</i>
	Чай с лимоном	150 180	0,08	0,01	8,52	<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
22 января 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Плоды 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 печенный 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 23 января 2026 г.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/ Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша жидккая 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
--------------------------	--	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------