

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
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
21 января 2026 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 22 января 2026 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 23 января 2026 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 рубленые	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
------------------	--	----------------	-------	-------	--------	---------