

1 неделя Понедельник
20 октября 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	180/4	5,9	6,8	24,8	198,6
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
				8,64	11,16	49,49	356,19
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	180	0,9	0	18,18	76
				0,9	0	18,18	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5	200/8	4,09	4,5	11,98	107
	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
				21,45	14,74	99,99	630,17
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	150/4	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
				12,64	10,52	25,11	256,92
Итого за		1341,0	1609,0	43,63	36,42	192,77	1319,28

день							
Вторник 21 октября 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	160/1,5 200/2,5	5,7	5,2	18,8	145,2	
	Кофейный напиток с молоком	160 180	2,84	2,41	14,34	90,5	
	Бутерброд с маслом, повидлом	25/3/8 37/8/13	1,96	3,09	21,9	123,26	
			10,5	10,70	55,04	358,96	
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) 140(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
22 октября 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	5,73	7,43	23,99	175,63
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 30/15/5	3,55	5,16	10,92	104,25
	Чай с молоком	160 200	2,24	1,6	9,76	61,69
			11,52	14,19	44,67	341,57
2 завтрак	Молоко кипяченое	110 130	3,65	3,16	6,05	68,09
	Печенье сахарное	10 20	1,5	1,96	14,88	83,4
			5,15	5,12	20,93	151,49
Обед	Бульон из кур с гренками	170/20 180/35	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из птицы	60 70	11,1	10,66	10,36	182
	Рагу из овощей	120 130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурцы соленные	30 50	0,4	0	1,2	7
	Компот из апельсинов	150 180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб ржано- пшеничный	35 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			21,77	22,96	85,31	635,32
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	120 150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	150 180	0,08	0,01	8,52	34,8
			13,58	12,81	18,77	270,30

Итого за день		1305,0 1547,5	52,0	55,1	169,7	1398,7
--------------------------	--	-------------------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Четверг 23 октября 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 37,5/5	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	150 180	20,19	5,68	14,58	190,53
	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	628,0
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60 80	6,77	9,41	31,16	239,62
	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 1516,5	55,9	39,7	188,5	1329,7
--------------------------	--	-------------------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Пятница 24 октября 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	3,55	5,16	10,92	104,25
				11,92	13,60	45,56	351,06
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	1,65	4,11	11,8	90,66
	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
				25,6	22,31	93,63	607,63
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	90	39,37	15,09	24,3	248,4
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,8
				39,45	15,1	32,82	283,20

Итого за день		1213,0 1457,50	81,19	54,65	177,83	1319,01
------------------	--	----------------	-------	-------	--------	---------