

2 НЕДЕЛЯ
26 января 2026 г
Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/3 175/5	6,12	7,0	24,76	186,35
	Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Чай с сахаром	170 200	0,04	0,01	9,3	37,3
			8,86	11,36	51,66	343,94
2 завтрак	Сок в ассортименте	150 180	0	0	24,3	97,2
			0	0	24,3	97,2
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15 155/25	12,2	6,65	12,36	158,42
	Шницель рубленый	50 70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	30 50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110 130	3,12	5,2	31,8	189,8
	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
			30,15	22,36	91,69	699,16
Полдник	Булочка дорожная	60 70	4,73	8,99	37,43	249,17
	Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
			4,81	9,0	45,95	283,97
Итого за день		1245,0 1497,5	43,8	42,7	213,6	1424,3

Вторник
27 января 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/3 180/5	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 30/15/5	5,77	4,62	15,05	125,65
	Какао с молоком	150 200	3,87	3,13	13,18	95,71
			14,75	12,43	45,15	352,04
2 завтрак	Плоды свежие	150 180	0,63	0,63	15,52	74,45
			0,63	0,63	15,52	74,45
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	7,48	6,68	11,61	130,68
	Тефтели со сметанно- томатным соусом	60 80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Икра свекольная	30 50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Картофельное пюре	110 150	3,0	5,19	18	142
	Компот из изюма	150 180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			20,35	21,16	76,65	582,96
Полдник	Запеканка из творога	60 100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	10 10	0,09	0	1,34	5,76
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
			17,67	12,07	26,87	286,36
Итого за день		1265,0 1572,5	53,4	46,3	164,2	1295,8

Среда
28 января 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3 170/5	5,95	4,83	29,8	179,4
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/3/8 37,5/3/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с молоком	160 200	2,24	1,6	9,76	61,69
			10,15	9,52	61,46	364,35
2 завтрак	Ряженка	120 150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Печенье сахарное	10 20	1,5	1,96	14,88	83,4
			5,72	5,6	20,7	160,52
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160 200	6,43	5,6	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	160 200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Салат из горошка зеленого консервированного	30 50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из свежих плодов (яблок)	150 180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			20,78	16,84	83,66	637,71
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60 70	4,55	3,15	26,60	154,00
	Сок в ассортименте	150 180	0,9	0	18,18	76
			5,45	3,15	44,78	230,00
Итого за день		1271,0 1543,0	42,1	35,1	210,6	1392,6

Четверг
29 января 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3 180/5	4,42	6,17	21	151,5
	Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170 200	2,84	2,41	14,34	90,5
			9,84	12,76	52,94	362,29
2 завтрак	Плоды свежие	100 100	0,9	0,2	8,1	43,0
			0,9	0,2	8,1	43,0
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	3,89	4,2	13,55	107,64
	Рыба отварная	50/4 80/5	14,13	0,55	0,62	64,0
	Икра морковная	30 50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Макаронные изделия отварные	110 130	4,94	0,65	27	134,4
	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 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			29,30	8,42	93,39	575,31
Полдник	Сырники из творога	70 100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	15 15	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
			19,11	13,58	22,38	287,90
Итого за день		1243,0 1527,5	59,2	34,9	174,9	1259,8

**Пятница
30 января 2026 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли/ сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3 180/5	3,78	3,47	27,36	156
	Бутерброд с маслом, сыром	30/3/10 30/5/15	3,55	5,16	10,92	104,25
	Какао с молоком	160 200	3,87	3,13	13,18	95,71
			11,20	11,76	51,46	355,96
2 завтрак	Кефир	120 150	4,22	3,64	5,82	77,12
			4,22	3,64	5,82	77,12
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/5 180/8	4,09	4,51	11,98	105
	Котлета мясная	60 80	12,44	9,24	12,56	183,0
	Огурцы соленые	30 50	0,4	0	1,2	7
	Картофельное пюре	110 150	3	5,19	18	142
	Компот из апельсинов	150 180	0,68	0,28	21,86	105,5
	Хлеб пшеничный	30 30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
			22,74	19,38	77,33	657,12
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120 150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с сахаром	150 180	0,04	0,01	8,38	33,6
			13,54	12,81	18,63	269,1
Итого за день		1303,0 1617,5	51,7	47,6	153,2	1359,3