

День: понедельник 22.12.2025

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---|-------------------------------------|-------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
|   |                                     |             | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                     |             |                            |            |             |                            |             |
| Завтрак                                     | Каша манная молочная с маслом       | 150/4-200/5 | 4,5-6,0                    | 6,1-8,2    | 22,0-29,3   | 161-215                    | 142         |
|   | Бутерброд с маслом                  | 25/4-30/5   | 1,98-2.4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                     | 1           |
|   | Чай с молоком сахаром               | 180-200     | 1,26-1,4                   | 1,44-1,6   | 14,22-15,8  | 72-80                      | 394         |
|   |                                     |             |                            |            |             |                            |             |
|   |                                     |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                     | 363-440     | 7,74-9,8                   | 11,2-14,2  | 48,23-59,6  | 323-404                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания  | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй завтрак                     |                                     | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      |             |
| Обед  | Салат из свежей моркови             | 40-60       | 0,4-0,6                    | 1,8-2,7    | 5,8-8,7     | 40-60                      | 41          |
|   | Суп картофельный с макар. изделиями | 150-200     | 1,6-2,2                    | 1,6-2,1    | 11,3-15,1   | 67-89                      | 82          |
|   | Печень по - строгановски            | 50/30-65/40 | 12,4-16,1                  | 8,5-11,1   | 2,0-2,7     | 134-175                    | 90          |
|   | Греча рассыпчатая                   | 120/4-150/4 | 5,7-7,1                    | 4,6-5,8    | 22,9-28,6   | 158-198                    | 150         |
|   | Хлеб                                | 40-60       | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8                 | пр          |
|   | Компот из кураги                    | 180-200     | 0,8-1,0                    | 0,04-0,05  | 18,5-22,6   | 75-91                      | 215         |
| Итого за обед                               |                                     | 614 -779    | 24,06-31,74                | 16,9-22,35 | 79,8-106,68 | 569-755                    |             |
| Полдник                                     | Омлет натуральный                   | 60/4-75/5   | 5,3-6,63                   | 8,7-10,87  | 0,9-0,11    | 103-128,8                  | 152         |
|   | Пряники                             | 15-20       | 0,83-1,11                  | 0,62-0,83  | 10,24-13,65 | 47,81-63,75                | пр          |
|   | Хлеб                                | 25-30       | 1,98-2,37                  | 0,25-0,3   | 12,08-14,5  | 59,5-71,4                  | пр          |
|   | Молоко кипячённое                   | 180-200     | 5,22-5,8                   | 5,85-6,5   | 8,1-9,0     | 104-116                    | 175         |
| Итого за полдник                            |                                     | 284-330     | 13,3-15,9                  | 15,4-18,5  | 31,3-37,3   | 314,3-380,0                |             |
| Итого за день                               |                                     | 1411-1699   | 45,8-58,19                 | 43,5-55,0  | 178,3-222,6 | 1285-1618                  |             |

День: вторник 23.12.2025

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---|------------------------------------|-------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
|   |                                    |             | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Завтрак                                     | Каша рисовая молочная с маслом     | 150/4-200/5 | 3,8-5,0                    | 6,1-8,2    | 22,7-30,3   | 161-215                    | 311         |
|   | Бутерброд с маслом                 | 25/4-30/5   | 1,98-2.4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                     | 1           |
|   | Кофейный напиток на молоке         | 180-200     | 2,7-3,0                    | 2,79-3,1   | 16,1-17,9   | 98-109                     | 197         |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                    | 363-440     | 8,5-10,4                   | 12,53-15,7 | 50,81-62,7  | 349-433                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй завтрак                     |                                    | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      |             |
| Обед  | Салат из свеклы с солёным огурцом  | 40-60       | 0,5 -0,7                   | 3,5-5,3    | 2,0-3,7     | 41-65                      | 21          |
|   | Суп картофельный с бобовыми        | 150-200     | 4,0-5,4                    | 2,5-3,3    | 11,7-15,6   | 86-115                     | 139         |
|   | Жаркое по домашнему с мясом        | 120-150     | 6,9-12,5                   | 7,5-12,8   | 3,7-14,8    | 111-226                    | 436         |
|   | Компот из сухофруктов              | 180-200     | 0,8-0,9                    | 0,05-0,05  | 29,94-26,6  | 95-105                     | 205         |
|   | Хлеб                               | 40-60       | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8                 | пр          |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за обед                               |                                    | 530-670     | 15,36-24,24                | 13,95-22,0 | 66,6-89,68  | 428,2-653,8                |             |
| Полдник                                     | Булочка с повидлом                 | 80-100      | 4,7-5,9                    | 2,3-3,1    | 43,5-54,6   | 213-265                    | 746         |
|   | Чай с сахаром                      | 180-200     | 0,0-0,0                    | 0,0-0,0    | 12,7-13,3   | 49-51                      | 194         |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за полдник                            |                                    | 260-300     | 4,7-5,9                    | 2,3-3,1    | 56,2-67,9   | 262-316                    |             |
| Итого за день                               |                                    | 1303-1560   | 29,31-41,29                | 28,78-40,8 | 192,6-239,3 | 1118-1481                  |             |

День: среда 24.12.2025

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |            |              | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---|------------------------------------|-------------|----------------------------|------------|--------------|----------------------------|-------------|
|   |                                    |             | Белки                      | Жиры       | Углеводы     |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                    |             |                            |            |              |                            |             |
| Завтрак                                     | Каша геркулес молочная с маслом    | 150/4-200/5 | 5,0-6,7                    | 7,4-9,8    | 20,3-27,1    | 167-223                    | 130         |
|   | Бутерброд с маслом                 | 25/5-30/5   | 2,06-2,4                   | 3,8-4,4    | 12,43-14,5   | 93,43-109                  | 1           |
|   | Какао с молоком сахаром            | 180-200     | 3,2-3,6                    | 3,2-3,6    | 16,47-18,3   | 105-117                    | 693         |
|   |                                    |             |                            |            |              |                            |             |
|   |                                    |             |                            |            |              |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                    | 364-440     | 10,26-12,7                 | 14,4-17,8  | 49,2-59,9    | 365-449                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05        | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй завтрак                     |                                    | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05        | 79,02                      |             |
| Обед  | Салат из свежей капусты            | 40-60       | 0,8-1,2                    | 1,8-2,7    | 3,7-5,5      | 34-51                      | 43          |
|   | Свекольник                         | 150-200     | 1,4-1,9                    | 3,4-4,5    | 9,1-12,1     | 72-96                      | 28          |
|   | Плов рисовый с курой               | 120- 150    | 11,6-18,6                  | 13,26-22,1 | 23,58-39,3   | 259,8-341                  | 492         |
|   | Хлеб                               | 40-60       | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98  | 95,2-142,8                 | пр          |
|   | Кисель плодово- ягодный            | 180-200     | 0,0                        | 0,0        | 29,94-26,6   | 95-105                     | 205         |
|   |                                    |             |                            |            |              |                            |             |
|   |                                    |             |                            |            |              |                            |             |
| Итого за обед                               |                                    | 530- 670    | 16,9-26,44                 | 18,86-29,9 | 87,64-112,48 | 556-735                    |             |
| Полдник                                     | Палочки творожные                  | 70-80       | 19,3-22,0                  | 14,0-16,0  | 24,2-27,7    | 302-345                    | 94          |
|   | Чай с сахаром                      | 180-200     | 0,0-0,0                    | 0,0-0,0    | 12,7-13,3    | 49-51                      | 194         |
|   |                                    |             |                            |            |              |                            |             |
| Итого за полдник                            |                                    | 250-280     | 19,3-22,0                  | 14,0-16,0  | 36,9-41,0    | 351-396                    |             |
| Итого за день                               |                                    | 1294-1540   | 47,21-61,89                | 47,26-63,7 | 192,8-232,4  | 1351-1659                  |             |

День: четверг 25.12.2025

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---|------------------------------------|-------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
|   |                                    |             | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Завтрак                                     | Суп молочный с рисом               | 150-200     | 2,6-3,5                    | 3,3-4,4    | 10,9-14,5   | 83-111                     | 161         |
|   | Бутерброд с маслом                 | 25/4-30/5   | 1,98-2,4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                     | 1           |
|   | Кофейный напиток на молоке         | 180-200     | 2,7-3,0                    | 2,79-3,1   | 16,1-17,9   | 98-109                     | 197         |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                    | 359-435     | 7,28-8,9                   | 9,73-11,9  | 39,01-46,9  | 271-329                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй<br>завтрак                  |                                    | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      |             |
| Обед  | Салат из свеклы с солёным огурцом  | 40-60       | 0,5 -0,7                   | 3,5-5,3    | 2,0-3,7     | 41-65                      | 21          |
|   | Суп крестьянский с крупой          | 150/5-200/5 | 1,4-1,9                    | 3,7-4,6    | 7,0-9,3     | 67-86                      | 134         |
|   | Биточки рыбные                     | 50- 75      | 7,4-11,2                   | 5,7-8,5    | 6,4-9,7     | 107-161                    | 388         |
|   | Пюре картофельное                  | 120-150     | 2,8-3,5                    | 3,8-4,8    | 11,8-14,7   | 94-117                     | 520         |
|   | Компот из изюма                    | 180-200     | 2,16-2,4                   | 0,09-0,1   | 36,99-41,4  | 154-171                    | 639         |
|   | Хлеб                               | 40-60       | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8                 | пр          |
| Итого за обед                               |                                    | 585-750     | 17,42-24,44                | 17,19-23,9 | 83,5-107,78 | 558-742,8                  |             |
| Полдник                                     | Макароны отварные с тёртым сыром   | 120-150     | 6,9-8,63                   | 10,2-12,75 | 22,2-27,8   | 211-264                    | 333         |
|   | Чай с сахаром                      | 180-200     | 0,0-0,0                    | 0,0-0,0    | 12,7-13,3   | 49-51                      | 194         |
|   | Хлеб                               | 25-30       | 1,98-2,37                  | 0,25-0,3   | 12,08-14,5  | 59,5-71,4                  | пр          |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за полдник                            |                                    | 325-380     | 8,88-11,0                  | 10,45-13,0 | 46,9-55,6   | 319-386                    |             |
| Итого за день                               |                                    | 1419-1715   | 34,33-45,09                | 37,37-48,8 | 188,4-229,3 | 1227-1536                  |             |

День: пятница 26.12.2025

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

| Прием пищи                                  | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |            |             | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---|------------------------------------|-------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
|   |                                    |             | Белки                      | Жиры       | Углеводы    |                            |             |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Завтрак                                     | Каша гречневая молочная с маслом   | 150/4-200/5 | 6,6-8,8                    | 6,9-9,1    | 26,6-35,5   | 195-260                    | 302         |
|   | Бутерброд с маслом                 | 25/4-30/5   | 1,98-2,4                   | 3,64-4,4   | 12,01-14,5  | 90-109                     | 1           |
|   | Чай с молоком сахаром              | 180-200     | 1,26-1,4                   | 1,44-1,6   | 14,22-15,8  | 72-80                      | 195         |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за завтрак                            |                                    | 363-440     | 9,84-12,6                  | 11,98-15,1 | 52,83-65,8  | 357-449                    |             |
| Второй завтрак                              | Сок фруктовый для детского питания | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      | пр          |
| Итого за второй завтрак                     |                                    | 150         | 0,75                       | 0          | 19,05       | 79,02                      |             |
| Обед  | Салат из свежей моркови            | 40-60       | 0,4-0,6                    | 1,8-2,7    | 5,8-8,7     | 40-60                      | 10          |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем  | 150/4-200/5 | 1,2-1,6                    | 3,2-3,9    | 4,4-5,8     | 51-65                      | 124         |
|   | Фрикадельки из кур                 | 50/3- 60/4  | 6,8-8,2                    | 7,8-9,4    | 3,7-4,4     | 113-135                    | 157         |
|   | Макаронные изделия отварные        | 120-150     | 4,5-5,5                    | 3,8-4,6    | 27,9-32,9   | 166-198                    | 44          |
|   | Хлеб                               | 40-60       | 3,16-4,74                  | 0,4-0,6    | 19,32-28,98 | 95,2-142,8                 | пр          |
|   | Компот из сухофруктов              | 180-200     | 0,8-0,9                    | 0,05-0,05  | 29,94-26,6  | 95-105                     | 205         |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за обед                               |                                    | 551-739     | 16,86-21,54                | 17,05-21,2 | 91,0-107,38 | 520-705                    |             |
| Полдник                                     | Булочка «Веснушка»                 | 50-90       | 3,7-6,6                    | 2,4-4,3    | 24,4-44,0   | 135-243                    | 773         |
|   | Молоко кипячённое                  | 180-200     | 5,22-5,8                   | 5,85-6,5   | 8,1-9,0     | 104-116                    | 193         |
|   |                                    |             |                            |            |             |                            |             |
| Итого за полдник                            |                                    | 230-290     | 8,92-12,4                  | 8,25-10,8  | 32,5-53,0   | 239-359                    |             |
| Итого за день                               |                                    | 1294-1619   | 36,37-47,29                | 37,28-47,1 | 195,3-245,2 | 1195-1592                  |             |

