

День: понедельник 16.03.2026

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая 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 17.03.2026

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая 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 18.03.2026

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая 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 19.03.2026

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая 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 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 20.03.2026

Сезон: зима- весна

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая 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	

