

День: понедельник 13.04.2026

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>7,74-9,8</b>	<b>11,2-14,2</b>	<b>48,23-59,6</b>	<b>323-404</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>614 -779</b>	<b>24,06-31,74</b>	<b>16,9-22,35</b>	<b>79,8-106,68</b>	<b>569-755</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>284-330</b>	<b>13,3-15,9</b>	<b>15,4-18,5</b>	<b>31,3-37,3</b>	<b>314,3-380,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1411-1699</b>	<b>45,8-58,19</b>	<b>43,5-55,0</b>	<b>178,3-222,6</b>	<b>1285-1618</b>	

День: вторник 14.04.2026

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>8,5-10,4</b>	<b>12,53-15,7</b>	<b>50,81-62,7</b>	<b>349-433</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>530-670</b>	<b>15,36-24,24</b>	<b>13,95-22,0</b>	<b>66,6-89,68</b>	<b>428,2-653,8</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>260-300</b>	<b>4,7-5,9</b>	<b>2,3-3,1</b>	<b>56,2-67,9</b>	<b>262-316</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1303-1560</b>	<b>29,31-41,29</b>	<b>28,78-40,8</b>	<b>192,6-239,3</b>	<b>1118-1481</b>	

День: среда 15.04.2026

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>364-440</b>	<b>10,26-12,7</b>	<b>14,4-17,8</b>	<b>49,2-59,9</b>	<b>365-449</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>530- 670</b>	<b>16,9-26,44</b>	<b>18,86-29,9</b>	<b>87,64-112,48</b>	<b>556-735</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>250-280</b>	<b>19,3-22,0</b>	<b>14,0-16,0</b>	<b>36,9-41,0</b>	<b>351-396</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1294-1540</b>	<b>47,21-61,89</b>	<b>47,26-63,7</b>	<b>192,8-232,4</b>	<b>1351-1659</b>	

День: четверг 16.04.2026

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>359-435</b>	<b>7,28-8,9</b>	<b>9,73-11,9</b>	<b>39,01-46,9</b>	<b>271-329</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>585-750</b>	<b>17,42-24,44</b>	<b>17,19-23,9</b>	<b>83,5-107,78</b>	<b>558-742,8</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>325-380</b>	<b>8,88-11,0</b>	<b>10,45-13,0</b>	<b>46,9-55,6</b>	<b>319-386</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1419-1715</b>	<b>34,33-45,09</b>	<b>37,37-48,8</b>	<b>188,4-229,3</b>	<b>1227-1536</b>	

День: пятница 17.04.2026

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		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363-440</b>	<b>9,84-12,6</b>	<b>11,98-15,1</b>	<b>52,83-65,8</b>	<b>357-449</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>551-739</b>	<b>16,86-21,54</b>	<b>17,05-21,2</b>	<b>91,0-107,38</b>	<b>520-705</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50-90	3,7-6,6	2,4-4,3	24,4-44,0	135-243	773
	Молоко кипяченое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
<b>Итого за полдник</b>		<b>230-290</b>	<b>8,92-12,4</b>	<b>8,25-10,8</b>	<b>32,5-53,0</b>	<b>239-359</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1294-1619</b>	<b>36,37-47,29</b>	<b>37,28-47,1</b>	<b>195,3-245,2</b>	<b>1195-1592</b>	

