

Наименование блюда	Рацион питания 3х		белки		жиры		углеводы		энергетическая		
	Выход										
ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя											
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	
каша вязкая молочная рисовая	130	150	3,9	4,5	4,5	5,2	24,33	28,08	155,3	179,2	
кофейный напиток с молоком В-2 из кофк ячневого сборник Д/сад	200	200	2,51	2,51	2,2	2,2	17,3	17,3	97,7	97,7	
Фрукты	150		0,39		0,26		17,11		78		
сыр порционно	20	40	1,4	2,7	1,7	3,4	0	0	21,6	43,2	
итого			8,2	9,71	8,66	10,8	58,74	45,38	352,6	320,1	
Обед											
Салат"Витаминный"с мас.рас.	60	70	0,72	0,84	3,12	3,6	6,54	7,6	56,4	65,8	
суп с картофелем с бобовыми горохом (масло сливочное)	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116	
гуляш из свинины (масло сливочное)	50/50	75/75	11,4	17,1	19,2	23,3	5,1	7,65	254	381	
Каша вязкая перловая	150	200	3	4	3,75	5	20,7	27,6	129	172	
сок	200	200	0,8	0,8	0	0	29,6	29,6	50	50	
Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,2	17,6	77	88	
хлеб пшеничный	30	50	2,22	3,7	0,48	0,8	16,8	28,4	80,7	134,5	
фрукты		200		0,52		0,34		22,82		68	
итого			24,69	34,16	30,3	36,84	108,14	157,47	763,1	1075,3	
Полдник											
оладьи с изюмом (на молоке масло растительное) со сметаной	100/15	100/15	6,4	6,4	8,1	8,1	32,8	32,8	230	230	
бефидин или кефир	150	150	4,65	4,65	4,8	4,8	7,32	7,32	90,4	90,4	
итого			11,05	11,05	12,9	12,9	40,12	40,12	320,4	320,4	
			43,94	54,92	51,86	60,54	207	242,97	1436,1	1715,8	
% калорийность			12	13	33	32	58	57			

примерный рацион 3х разовый зимне-весенний 2025/2026

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Запеканка из творога День-ночь со сметаной		150/20		24,6		21,8		49,3		491
Запеканка из творога День-ночь с повидлом	130/10		21,4		18,9		42,8		425,9	
напиток "Родничок"	200	200	0,2	0,2	0	0	12,2	12,2	48,2	48,2
фрукты	150		0,39		0,26		17,11		56	
ИТОГО			21,99	24,8	19,16	21,8	72,11	61,5	530,1	539,2
Обед										
салат "Вкусный"	60	70	0,73	0,85	6	6,28	5	5,85	72,06	84,07
Рассольник Ленинградский крупа перловая со сметаной (масло слив. и растительное)	200/4	250/5	1,4	1,75	2,2	4	11,8	14,75	80	100
"шашлычок" из филе птицы	55	70	10,8	12,7	3,3	4,2	1,4	1,7	103,9	132,3
пюре картофельное	130	150	2,7	3,11	4,2	4,8	17,4	20	119,6	138
напиток Фантастик	200	200	0,09	0,09	0,06	0,06	8,52	8,52	35,02	35,02
Хлеб пшеничный	30	50	2,22	3,7	0,48	0,8	16,8	28,4	80,7	134,5
Хлеб ржаной	30	50	1,95	3,25	0,15	0,25	13,2	22	77	110
фрукты		200		0,52		0,34		22,82		59
ИТОГО			19,9	26,0	16,4	20,7	74,1	124,0	568,3	792,9
Полдник										
винегрет овощной огурцы маринованные с луком репчатым	100	150	1,2	1,8	10,1	15,1	6,4	9,6	121	181,5
рыба (хек) жаренная	60	80	10,9	14,6	4,2	5,6	2,46	3,28	91	122
хлеб ржаной	20	50	1,3	3,25	0,1	0,25	8,8	22	44	110
Хлеб пшеничный		40		2,96		0,64		22,4		107,6
отвар шиповника вар-2 сборник д/с	200	200	0,6	0,6	0	0	23,4	23,4	53,8	53,8
ИТОГО			14	23,21	14,4	21,59	41,06	80,68	309,8	574,9
			55,9	74,0	50,0	64,1	187,3	266,2	1408,2	1907,0
	6-10 лет	11-18л								
% калорийность			16	16	32	30	53	56		

рацион 3-х разовый зимне-весенний 2025/2026

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
омлет с сыром на молоке	115	115	14,1	14,1	14,3	14,3	1,9	1,9	209	209
хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,1	0,2	8,8	17,6	44	88
напиток Витаминный	200	200	0	0	0	0	21,4	21,4	86	86
кондитерское изделие	40	50	0,32	0,4	0	0	26,7	33,4	106	133,4
итого			15,72	17,1	14,4	14,5	58,8	74,3	445	516,4
Обед										
салат "Веселые ребята"	60	70	2,04	2,38	4,7	5,5	3,4	3,9	68,3	79,6
суп картофельный с рыбой (хеком)(масло сливочное)	200	200	5,6	5,6	6	6	14,6	14,6	108	108
котлеты, биточки, шницели.	50	70	7,9	11,06	4,1	7,74	7	9,8	97	135,8
каша вязкая рисовая	150	150	2,1	2,1	4,05	4,05	22,35	22,35	135	135
чай с лимоном	200/7	200/7	0,8	0,8	0	0	29,6	29,6	50	50
Хлеб пшеничный	30	50	2,22	3,7	0,48	0,8	16,8	28,4	80,7	134,5
Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,2	17,6	66	88
фрукты	150	200	0,39	0,52	0,26	0,34	17,11	22,82	78	104
итого			23	28,76	19,74	24,63	124,06	149,07	683	834,9
Полдник										
гренки "Лакомка"	100	100	6,06	6,06	10,76	10,76	34,4	34,4	244	244
молоко	200	200	6	6	4,8	4,8	9,4	9,4	104,8	104,8
итого			12,06	12,06	15,56	15,56	43,8	43,8	348,8	348,8
			50,78	57,92	49,7	54,69	226,66	267,17	1476,8	1700,1
% калорийность	6-10 лет	11-18лет	14	14	30	29	52	51		

рацион питания 3х разов. Зимне-весенний 2025/2026г

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
День 4(четверг) первая неделя										
хлеб ржаной	30	40	1,95	3,25	0,15	0,25	13,2	22	66	110
Колбаса отварная	50	70	5,25	7,35	11,6	13,5	0,4	0,56	127	177,8
Макаронные изделия отварные	130	150	4,42	4,42	3,77	3,77	26,26	26,26	180	180
кофейный напиток с молоком В-2 бгр сборник д/сад	200	200	2,51	2,51	2,2	2,2	17,3	17,3	97,7	97,7
итого			14,13	17,53	17,72	19,72	57,16	66,12	470,7	565,5
Обед										
Салат "Белка" (для города перепилиное яйцо)	60	70	2,05	2,05	5,9	6	3,2	3,2	75,3	75,4
борщ с картофелем (масло сливочное и растительное) со сметаной	200/4	200/4	4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116
Котлета "Оригинальная"(цыплята-бройлеры)	60	90	8,7	13,05	8,9	13,35	4,4	6,6	158	237
каша вязкая гречневая	150	200	4,5	6	4,5	6	21,9	29,2	145	194
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб пшеничный	30	50	2,22	3,7	0,48	0,8	16,8	28,4	80,7	134,5
Хлеб ржаной	30	50	1,95	2,35	0,15	0,25	13,2	22	66	110
итого			24,22	31,95	23,73	30,2	97,5	127,4	729	954,9
Полдник										
Плов со свинойной масло растительное В-1	50/120	50/120	13,3	13,3	17,3	17,3	28,9	28,9	279	279
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,1	0,1	8,38	8,8	44	44
сок	200	200	0,8	0,8	0	0	29,6	29,6	50	50
итого			15,4	15,4	17,4	17,4	66,88	67,3	373	373
			53,75	64,88	58,85	67,32	221,54	260,82	1572,7	1893,4
	6-10 лет	11-18лет								
% калорийности			14	14	34	32	56	53		

примерный рацион питания 3х раз зимне-весенний 2025/2026

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
бутерброд купалле	45	45	7,1	7,1	9,2	9,2	8,8	8,8	146	146
Каша вязкая молочная пшениная сборник д/сад	130	200	7,1	10,9	6,8	10,5	29	51,6	227	349
чай с повидлом	200	200	0,2	0,2	0,06	0,06	15	15	40	40
фрукты	150		0,22		0,14		16,9		60	
итого			14,62	18,2	16,2	19,76	69,7	75,4	473	535
Обед										
Салат Нежность со сметаной	50		1,05		3,6		1,7		43,5	
Салат Нежность с майонезом		70		1,4		5,04		2,38		60,9
суп молочный с крупой гречневой	200	250	6,2	7,7	5	6,2	17,8	22,2	142	177,5
колбаски "Рыбка золотая"	70	90	11,6	14,9	11,2	14,4	3,8	4,8	161	207
Пюре картофельное	130	150	2,73	2,73	4,29	4,29	17,42	17,42	119,6	119,6
напиток "Витаминный"	200	200	0	0	0	0	21,4	21,1	86	86
хлеб пшеничный	30	50	2,22	3,7	0,48	0,8	16,8	28,4	80,7	134,5
Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,2	17,6	66	88
фрукты		200		0,22		0,22		16,9		60
итого			25,75	33,25	24,72	31,15	92,12	130,8	698,8	933,5
Полдник										
Блины на молоке со сметаной	150/15	150/15	12,05	12,05	10,56	10,56	62,6	62,6	322,1	322,1
Напиток "Родничок"	200	200	0,4	0,4	0	0	24,4	24,4	96,4	96,4
итого			12,45	12,45	10,56	10,56	87	87	418,5	418,5
			52,82	63,9	51,48	61,47	248,82	293,2	1590,3	1887
	6-10 лет	11-18л								
% калорийности			13	14	29	29	63	62		

пирог "Смак"	100	100	4,6	4,6	8,1	8,1	42,5	42,5	259,1	259,1
кондитерское изделие	50	50	0	0	0	0	21	21	69	69
чай с лимоном	200/7	200/7	0,24	0,24	0,05	0,05	15,2	15,2	59	59
итого			4,84	4,84	8,15	8,15	78,7	78,7	387,1	387,1
			51,1	61,71	50,24	59,2	222,49	251,1	1463,2	1665,3
	6-10 лет	11-18л								
% калорийность			14	15	31	32	61	60		

примерный рацион питания 3х раз зимне-весенний 2025/2026

День 2(вторник) вторая неделя

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Завтрак										
Колбаса отварная	50	70	5,25	7,35	11,6	13,5	0,4	0,56	127	177,8
какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23,4	23,4	134	134
хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,2	17,6	66	88
макаронные изделия отварные	150	150	4,42	4,42	3,77	3,77	26,26	26,26	180	180
итого			15,22	17,97	18,32	20,27	63,26	67,82	507	579,8
Обед										
салат "перамена с маслом	60		0,96		2,34		3,2		94,3	
салат "Перамена" с майонезом		70		1,12		2,73		4,3		89,5
Борщ с картофелем со сметаной (масло раст)	200/4	200/4	1,8	1,8	5,1	5,1	11,6	11,6	99,9	99,9
капуста белокачанная свежая тушенная с маслом сливочным	160	180	3,8	4,3	5,12	5,7	16,3	18,3	121	136
котлета "Кветка" (цыплят-бройлера)	60	90	5,9	8,8	5,32	7,9	8,96	13,44	99,8	149
компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб ржаной	30	40	1,3	1,95	0,1	0,15	8,8	13,2	44	66
хлеб пшеничный	30	50	1,48	2,22	0,32	0,48	11,2	16,8	53,8	80,7
фрукты	150	200	0,14	0,14	0,1	0,1	20,5	20,5	90	90
итого			15,58	20,53	18,6	22,36	102,36	119,94	690,8	799,1
Полдник										
жаркое по-домашнему (масло сливочное) из свинины	50/125	60/150	12,8	15,3	23,9	28,6	18,8	22,5	343	411
огурец порционно консервированный	100	100	2,8	2,8	0	0	1,3	1,3	16	16
сок	200	200	0,8	0,8	0	0	25,6	25,6	100	100
хлеб ржаной	20	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,2	17,6	66	88
итого			18,35	21,5	24,05	28,8	58,9	67	525	615
			49,15	60	60,97	71,43	224,52	254,76	1722,8	1993,9
	6-10 лет	11-18л								
% калорийность			11	15	32	32	52	51		

примерный рацион 3-х разовый зимне-весенний 2025/2026

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Каша вязкая молочная рисовая сбор.	130	150	3,9	4,5	4,4	5,1	24,9	28,8	154	178
бутерброд с повидлом	40	40	1,6	1,6	3,8	3,8	9,7	9,7	80	80
напиток "Родничок"	200	200	0,2	0,2	0	0	12,2	12,2	48,2	48,2
итого			5,7	6,3	8,2	8,9	46,8	50,7	282,2	306,2
Обед										
салат с белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	60	70	0,9	1,26	5,6	7,84	3,25	4,55	67	93,8
Суп картофель с бобовыми (горох) масло сливочное	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	16,2	16,2	116	116
наггетсы "Золотистые" из филе птицы	50	70	15,5	21,7	7,55	10,57	0,5	0,7	133	186
пюре картофельное	130	150	2,7	3,1	4,2	4,9	17,4	20,1	119,6	138
кисель из клюквенного припаса	200	200	0	0	0	0	57	57	264	264
Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,15	0,2	13,2	17,6	66	88
хлеб пшеничный	30	50	2,22	3,7	0,48	0,8	16,8	28,4	80,7	134,5
итого			27,87	36,96	21,58	27,91	124,35	144,55	846,3	1020,3
Полдник										
оладьи (на молоке) масло сливочное с повидлом	150/10	150/10	10,3	10,3	19,6	19,36	52,3	52,3	282	282
напиток фантастик	200	200	0,09	0,09	0,06	0,06	8,52	8,52	35,02	35,02
итого			10,39	10,39	19,66	19,42	60,82	60,82	317,02	317,02
			43,96	53,65	49,44	56,23	231,97	256,07	1445,52	1643,5
	6-10 лет	11-18л								
% калорийность			12	13	31	31	64	62		

примерный рацион 3х раз зимне-весенний 2025/2026г

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Омлет с сыром на молоке	150	150	18,5	18,5	21,15	21,15	9,55	9,55	273	273
хлеб пшеничный	20	30	1,4	2,22	0,32	0,48	11,2	16,8	53,8	80,7
сыр порционно	20	30	1,4	2,1	1,7	5,7	0	0	21,6	32,4
Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,6	0,1	0,2	8,8	17,6	44	88
итого			22,8	25,62	23,47	27,73	51,35	65,75	480,4	562,1
Обед										
Салат "бурачек"	60	70	0,9	1,12	4,9	5,74	4,2	4,9	64,8	75,6
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной, маслом	200/4	250/5	1,8	2,25	4,8	6	7,2	9	80	100
шницель натуральный рубленный из свинины	80	80	15,4	15,4	18,5	18,5	5,44	5,44	250	250
каша вязкая гречневая	150	200	2,1	2,8	2	2,7	22,3	29,8	135	180
сок	200	200	0,8	0,8	0	0	29,6	29,6	50	50
Хлеб ржаной	30	40	1,3	2,6	0,1	0,2	8,8	17,6	44	88
Хлеб пшеничный	30	50	3,25	4,55	0,25	0,28	22	30,8	110	154
итого			25,55	29,52	30,55	33,42	99,54	127,14	733,8	897,6
Полдник										
картофель отварной	130	150	2,4	2,7	3,7	4,2	19,3	22,2	120,9	139
биточек "Улыбка"	70	80	11,6	13,3	15,5	17,7	8,19	9,36	217	248
хлеб ржаной	20	30	1,3	1,95	0,1	0,5	8,8	13,2	44	66
кукуруза консервированная	100	100	2,2	2,2	0,4	0,4	11,2	11,2	57	57
Молоко	200	200	6	6	4,8	4,8	9,4	9,4	104,8	104,8
итого			23,5	26,15	24,5	27,6	56,89	65,36	543,7	614,8
			71,85	81,29	78,52	88,75	207,78	258,25	1757,9	2074,5
	6-10 лет	11-18л								
% калорийность			16	16	32	32	47	50		

примерный рацион питания 3х раз зимне-весенний 2025/2026.

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
творожно-фруктовая запеканка со сметаной	130/20	150/25	16,3	18,8	15,6	18	19,5	22,5	265	305,7
кондитерское изделие	40	40	7,2	7,2	1,8	1,8	27	27	147	147
Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88	88
фрукты	200		0,26		0,17		11,41		52	
итого			25,36	27,6	18,97	21,2	75,31	66,9	552	540,7
Обед										
винегрет овощной с огурцом консервированным и луком репчатым	60	70	0,7	0,84	6,06	7,07	3,8	4,48	72,6	84,7
суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	200/20	200/20	4,5	4,5	6	6	14	14	242	242
Котлета рыбная (из хека) на воде "Фантазия"	80	90	10,02	16,7	17,5	22,6	4,44	7,4	130,8	218
пюре картофельное	130	150	2,6	3	2,7	3,1	16,3	18,8	100	120
Компот из свжих плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб ржаной	30	40	1,3	2,6	0,1	0,2	8,8	17,6	44	88
хлеб пшеничный	30	50	3,25	4,55	0,25	0,28	22	30,8	110	154
фрукты		200		0,39		0,26		17,11		78
итого			22,57	32,78	32,81	39,71	91,14	131,99	787,4	1072,7
Полдник										
сдоба детская сборник д/сад в-1	50	100	3,63	7,26	4,8	9,6	32,6	65,2	279	558
напиток "Фантастик"	200	200	0,09	0,09	0,06	0,06	8,52	8,52	35,02	35,02
итого			3,72	7,35	4,86	9,66	41,12	73,72	314,02	593,02
			51,7	67,7	56,6	70,6	207,6	272,6	1653,4	2206,4
	6-10 лет	11-18л								
% калорийность			12	12	31	29	50	49		

Инженер-технолог Е.В. Ждан 30.10.2025

		белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	ккал	ккал
		47,7	58,2	50,7	59,5	198,7	238,5	1411,5	1698,8
		14	14	32	32	56	56		

x

x





| |

| |

|

|

|

|