

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	400	4,69	13	43,05	322,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины_@	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		645	25,89	35	93,69	762,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,83	3	40,28	197,6	938
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Итого за Полдник	260	9,63	8	48,28	303,6	
Итого за день		1 405	40,61	56	194,82	1435,9	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	170	10,2	8	29,47	180,7	1 139
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Какао с молоком	200	5,65	7	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	400	20,04	18	59,84	459,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Икра овощная свекольная	50	0,69	4	4,62	55,6	520
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	70	8,82	9	1,82	126	1 076
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		660	19,35	24	93,92	643,3	
Полдник	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	775,01
	Чай с сахаром_@	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Итого за Полдник	250	3,97	4	37,21	150,9	
Итого за день		1 410	43,36	46	202,17	1322,6	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	410	6,56	6	57,02	318,1	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	50	0,91	5	14,88	104	1 154,01
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Компот из кураги	180	0,14		4,07	18,2	932
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Обед		670	23,45	23	108,44	723,7	
Полдник	Суфле из творога	100	8,93	8	11,11	173,7	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Итого за Полдник	300	10,71	10	46,66	344,1	
Итого за день		1 480	40,77	39	225,32	1439,7	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Завтрак	400	9,3	9	42,91	318,9	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	17,4	18	79,77	550,6	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	60	8,28	10	6,31	150,8	1 201
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	260	8,28	10	22,31	214,6	
Итого за день		1 420	35,38	37	154,79	1131,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	8	30,24	216	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Итого за Завтрак	410	7,79	14	58,08	403,4	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур_@	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	200	12,58	12	38,73	309,5	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	20,72	22	106,53	689,5	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Итого за Полдник	250	10,51	14	51,76	383,8	
Итого за день		1 420	39,36	50	230,18	1541	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	410	10,66	10	54,9	370,8	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	650	22,9	20	93,61	674,3	
Полдник	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1	775
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Итого за Полдник	250	9,57	9	38,71	230,1	
Итого за день		1 410	43,53	39	197,02	1322,2	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Какао с молоком	200	5,65	7	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	400	11,74	18	55,76	459,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	50	0,61	5	6,45	73,9	14 612,26
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	70	12,13	4	2,52	92,6	1 296
	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	680	22,63	21	104,04	669,1	
Полдник	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Полдник	250	2	15	42,43	331	
Итого за день		1 430	36,37	54	213,43	1528,2	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,43	6	15,37	130,1	101
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	410	8,68	9	40,82	278,7	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	7,22	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	39,7	362,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	28,95	32	97,87	711,3	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник		250	6,85	7	47,57	280,8	
Итого за день		1 420	44,88	48	196,06	1317,8	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	176,4	174
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	400	5,88	6	54,78	292,4	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	50	0,91	5	14,88	104	1 154,01
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Картофель отварной	130	0,39	1	3,16	194,8	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	680	15,98	17	102,55	815,8	
Полдник	Лапшевник с творогом	100	7,87	8	19,21	169,1	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Полдник	300	7,88	8	36,15	237	
Итого за день		1 480	29,79	31	206,68	1399	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	430	17,63	16	61,87	432	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом (январь-март)	50	0,64	3	7,25	59,7	1 163,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками_@	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Компот из ягод	180	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	25,21	17	92,19	593,6	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	250	10,04	10	38,15	291,3	
Итого за день		1 440	53,28	43	202,01	1363,9	
Итого за период		14 315	407,33	443	2022,48	13801,4	
Среднее значение за период		1 431,5	40,7	44,3	202,2	1380,1	

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	360	4,32	12	39,23	302	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины_@	50	5,59	14	1,81	118,2	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		520	20,77	25	78,35	612,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	164,7	938
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Итого за Полдник	200	7,54	6	39,57	244,2	
Итого за день		1 180	33,03	43	166,95	1205,5	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Какао с молоком	200	5,65	7	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	375	14,51	16	60,74	466,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Итого за Завтрак 2	200			22,4	138	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	50	6,3	7	1,3	90	1 076
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	14,79	19	76,12	505,2	
Полдник	Булочка сахарная	45	3,39	4	27,64	111,7	775,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Полдник	225	3,39	4	42,04	169,2	
Итого за день		1 330	32,69	39	201,3	1279	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,65	4	20,59	127,2	235,05
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		355	4,9	5	47	256,2	
Завтрак 2							
	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154,01
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из кураги	150	0,12		3,39	15,1	932
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Обед		550	18,9	16	91,77	577,4	
Полдник							
	Суфле из творога	80	7,15	7	8,89	138,9	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		250	8,9	9	40,11	291,6	
Итого за день		1 255	32,75	30	192,08	1179	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	150,2	1 013
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	180			10,06	54	854,01
Итого за Завтрак		360	8,7	9	39,27	292,9	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,1	818
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	1 197
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	13,33	14	63,64	426,6	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	6,9	8	5,26	125,7	1 201
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		200	6,9	8	17,26	173,6	
Итого за день		1 190	29,33	31	129,97	940,1	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	6	25,2	180	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Итого за Завтрак	360	6,7	12	51,52	359,4	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	160	10,06	9	30,99	247,6	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	16,56	17	85,42	544,8	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	8,13	11	37,98	287	
Итого за день		1 190	31,73	40	188,73	1255,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	360	9,58	9	48,53	328,2	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	18,3	15	80,65	551	
Полдник	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1	775
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Итого за Полдник	200	8,12	8	36,71	203,6	
Итого за день		1 190	36,4	32	175,69	1129,8	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	360	10,61	17	51,04	421,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	30	0,37	3	3,87	44,4	14 612,26
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	50	8,67	3	1,8	66,1	1 296
	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	17,02	16	83,53	520,2	
Полдник	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с шиповником	150			8,38	45	854,01
	Итого за Полдник	200	2	15	39,63	316	
Итого за день		1 190	29,63	48	185,4	1326,3	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,69	5	12,81	108,4	101
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	380	7,94	8	38,26	257	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	7,22	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,92	17	33,08	302,4	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	560	24,1	28	81,88	598,2	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		220	6,82	7	43,24	263,1	
Итого за день		1 260	39,26	43	173,18	1165,3	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	147	174
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с молоком	170	1,16	1	13,6	74,8	854
	Итого за Завтрак	340	6,23	6	47,3	274	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154,01
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	1 197
	Картофель отварной	110	0,33	1	2,67	164,8	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	580	12,22	13	84,7	656,5	
Полдник	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Итого за Полдник	240	5,52	6	27,98	176,7	
Итого за день		1 260	24,02	25	173,18	1161	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Итого за Завтрак	360	15,83	14	54,1	374,4	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом (январь-март)	30	0,39	2	4,35	35,8	1 163,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками_@	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Капуста тушеная	110	2,9	4	13,72	102,3	999
	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	19	14	73,22	460,7	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	8,59	9	35,8	261,3	
Итого за день		1 190	43,82	37	172,92	1143,4	
Итого за период		12 235	332,66	368	1759,4	11784,9	
Среднее значение за период		1 223,5	33,3	36,8	175,9	1178,5	

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____