

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак       | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 130       | 4,67             | 4    | 23,26    | 157,7                   | 883         | 8,07  |
|               | Бутерброд с маслом сливочным                      | 25        | 1,32             | 7    | 8,67     | 98,7                    | 808         | 10,4  |
|               | Чай с лимоном                                     | 200       | 0,09             |      | 20,26    | 79,8                    | 483         | 3,58  |
|               | Итого за Завтрак                                  | 355       | 6,08             | 11   | 52,19    | 336,2                   |             | 22,05 |
| Завтрак 2     | Напиток Ягодка                                    | 100       | 0,06             |      | 7,42     | 30,6                    | 930         | 1,49  |
|               | Итого за Завтрак 2                                | 100       | 0,06             |      | 7,42     | 30,6                    |             | 1,49  |
| Обед          | Кукуруза консервированная                         | 30        | 0,62             | 2    | 3,72     | 34,8                    | 812         | 8,5   |
|               | Суп-пюре из гороха                                | 150       | 4,63             | 1    | 13,58    | 81,2                    | 1 049       | 3,71  |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                        | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         | 1,16  |
|               | Плов со свиной                                    | 160       | 11,58            | 13   | 31,34    | 280,7                   | 444,01      | 21,63 |
|               | Компот из изюма                                   | 150       | 0,35             |      | 7,6      | 79,5                    | 932,01      | 4,41  |
|               | Хлеб ржаной.                                      | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
|               | Итого за Обед                                     | 520       | 20,18            | 17   | 72,55    | 568                     |             | 40,38 |
| Полдник       | Ватрушка с повидлом                               | 50        | 3,15             | 3    | 33,3     | 173,5                   | 938         | 4,39  |
|               | Чай с сахаром @                                   | 150       |                  |      | 8,23     | 44,9                    | 828         | 1,07  |
|               | Итого за Полдник                                  | 200       | 3,15             | 3    | 41,53    | 218,4                   |             | 5,46  |
| Итого за день |                                                   | 1 175     | 29,47            | 31   | 173,69   | 1153,2                  |             | 69,38 |

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи         | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Цена  |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|-------|
|                    |                                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |       |
| Завтрак            |                                                        |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                | 130       | 2,38             | 3    | 14,45    | 92,3                       | 1 153          | 5,78  |
|                    | Бутерброд с сыром                                      | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9                       | 810            | 6,42  |
|                    | Чай с сахаром _@                                       | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                       | 828            | 1,07  |
| Итого за Завтрак   |                                                        | 355       | 5,87             | 6    | 33,99    | 226,1                      |                | 13,27 |
| Завтрак 2          |                                                        |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Фрукт (яблоко)                                         | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                         | 976,03         | 13,5  |
| Итого за Завтрак 2 |                                                        | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                         |                | 13,5  |
| Обед               |                                                        |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Огурцы свежие порционно<br>(апрель-июнь)               | 30        | 0,24             |      | 3        | 16,5                       | 836            | 6,99  |
|                    | Рассольник ленинградский со<br>сметаной и мясом кур _@ | 150       | 1,59             | 4    | 11,26    | 89,2                       | 1 030,06       | 9,09  |
|                    | Печень по-строгановски                                 | 60        | 8,06             | 6    | 3,13     | 99,6                       | 1 076          | 17,45 |
|                    | Пюре картофельное                                      | 110       | 2,43             | 6    | 19,93    | 154                        | 995            | 11,74 |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                            | 150       | 0,26             |      | 18,27    | 76,3                       | 928            | 2,27  |
|                    | Хлеб пшеничный.                                        | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                       | 894,01         | 1,45  |
|                    | Хлеб ржаной.                                           | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                       | 1 147          | 0,97  |
|                    | Итого за Обед                                          | 540       | 15,9             | 17   | 73,85    | 535,8                      |                | 49,96 |
| Полдник            |                                                        |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Запеканка (сырники) из творога с<br>морковью           | 60        | 7,29             | 5    | 7,55     | 133,8                      | 769            | 14,83 |
|                    | Соус молочный (сладкий)                                | 10        | 0,2              | 1    | 1,34     | 10,9                       | 904            | 0,59  |
|                    | Чай ягодный                                            | 150       | 0,08             |      | 12       | 45,2                       | 971            | 2,31  |
| Итого за Полдник   |                                                        | 220       | 7,57             | 6    | 20,89    | 189,9                      |                | 17,73 |
| Итого за день      |                                                        | 1 215     | 29,74            | 29   | 138,53   | 998,8                      |                | 94,46 |

рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 130       | 3,6              | 5    | 17,03    | 156                     | 1 111       | 7,22  |
|               | Бутерброд с маслом сливочным                    | 25        | 1,32             | 7    | 8,67     | 98,7                    | 808         | 10,4  |
|               | Чай с сахаром @                                 | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         | 1,07  |
|               | Итого за Завтрак                                | 355       | 4,92             | 12   | 36,67    | 314,6                   |             | 18,69 |
| Завтрак 2     | Сок натуральный                                 | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5                    | 707         | 7,06  |
|               | Итого за Завтрак 2                              | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5                    |             | 7,06  |
| Обед          | Икра кабачковая пром.производства               | 30        | 0,36             | 4    | 2,22     | 29,1                    | 813         | 4,26  |
|               | Суп картофельный с крупой с мясом кур @         | 150       | 1,1              | 1    | 8,94     | 52,9                    | 1 665       | 8,33  |
|               | Котлета Домашняя @                              | 50        | 6,67             | 6    |          | 142,3                   | 661,04      | 14,12 |
|               | Соус молочный (для подачи к блюду)              | 20        | 0,42             | 1    | 1,43     | 18,2                    | 905         | 2,69  |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом            | 110       | 4,75             | 2    | 28,39    | 156                     | 516         | 5,8   |
|               | Напиток Ягодка                                  | 150       | 0,09             |      | 11,14    | 45,9                    | 930         | 1,49  |
|               | Хлеб пшеничный.                                 | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,45  |
|               | Хлеб ржаной.                                    | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
|               | Итого за Обед                                   | 550       | 16,71            | 15   | 70,38    | 544,6                   |             | 39,11 |
| Полдник       | Печенье детское (конд изд)                      | 50        | 7,43             | 10   | 52,25    | 407                     | 1 141       | 6,6   |
|               | Кисель из ягод                                  | 150       | 0,17             |      | 21,67    | 88,5                    | 916         | 3,63  |
|               | Итого за Полдник                                | 200       | 7,6              | 10   | 73,92    | 495,5                   |             | 10,23 |
| Итого за день |                                                 | 1 205     | 29,23            | 37   | 192,17   | 1402,2                  |             | 75,09 |

рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак       | Омлет натуральный                     | 120       | 8,87             | 8    | 10,22    | 176,2                   | 972         | 26,4  |
|               | Бутерброд с сыром                     | 30        | 4,19             | 3    | 10,29    | 88,7                    | 810         | 6,42  |
|               | Чай с сахаром @                       | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         | 1,07  |
|               | Итого за Завтрак                      | 350       | 13,06            | 11   | 31,48    | 324,8                   |             | 33,89 |
| Завтрак 2     | Напиток апельсиновый или мандариновый | 100       | 0,07             |      | 9,92     | 40,3                    | 925         | 2,38  |
|               | Итого за Завтрак 2                    | 100       | 0,07             |      | 9,92     | 40,3                    |             | 2,38  |
| Обед          | Икра овощная свекольная (апрель-июнь) | 30        | 0,41             | 2    | 2,77     | 33,3                    | 520         | 3,52  |
|               | Суп с вермишелью и мясом кур @        | 150       | 1,45             | 1    | 10,46    | 60,5                    | 1 039,02    | 7,11  |
|               | Пудинг рыбный (паровой) с маслом      | 50        | 6,5              | 5    | 2,88     | 84,4                    | 401         | 15,22 |
|               | Пюре картофельное                     | 110       | 2,43             | 6    | 19,93    | 154                     | 995         | 11,74 |
|               | Компот из яблок и ягод                | 150       | 0,23             |      | 23,1     | 96,3                    | 633,02      | 3,97  |
|               | Хлеб пшеничный.                       | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,45  |
|               | Хлеб ржаной.                          | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
|               | Итого за Обед                         | 530       | 14,34            | 15   | 77,4     | 528,7                   |             | 43,98 |
| Полдник       | Бигус с мясным фаршем                 | 60        | 5,48             | 5    | 3,08     | 82,3                    | 1 739       | 10,29 |
|               | Хлеб ржаной.                          | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
|               | Чай с сахаром @                       | 150       |                  |      | 8,23     | 44,9                    | 828         | 1,07  |
|               | Итого за Полдник                      | 230       | 7,18             | 6    | 19,81    | 179                     |             | 12,33 |
| Итого за день |                                       | 1 210     | 34,65            | 32   | 138,61   | 1072,8                  |             | 92,58 |

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи         | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                    |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак            |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Каша гречневая молочная с маслом сливочным          | 130       | 3,29             | 5    | 12,27    | 156                     | 823         | 7,04  |
|                    | Бутерброд с маслом и повидлом                       | 30        | 1,32             | 3    | 15,89    | 87,9                    | 815         | 10,3  |
|                    | Чай с лимоном                                       | 200       | 0,09             |      | 20,26    | 79,8                    | 483         | 3,58  |
| Итого за Завтрак   |                                                     | 360       | 4,7              | 8    | 48,42    | 323,7                   |             | 20,92 |
| Завтрак 2          |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Фрукт (яблоко)                                      | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      | 13,5  |
| Итого за Завтрак 2 |                                                     | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      |             | 13,5  |
| Обед               |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Маринад овощной                                     | 30        | 0,29             | 3    | 2,48     | 38,4                    | 817         | 2,98  |
|                    | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур @ | 150       | 2,27             | 4    | 10,41    | 88,5                    | 1 021,05    | 9,76  |
|                    | Запеканка картофельная с мясом.                     | 140       | 11,12            | 16   | 30,88    | 282,2                   | 1 100       | 24,02 |
|                    | Соус сметанный                                      | 20        | 0,34             | 2    | 1,35     | 20,6                    | 600         | 0,61  |
|                    | Напиток из плодов шиповника                         | 150       | 0,51             |      | 19,22    | 90,5                    | 705         | 3,03  |
|                    | Хлеб пшеничный.                                     | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,45  |
|                    | Хлеб ржаной.                                        | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
| Итого за Обед      |                                                     | 530       | 17,85            | 26   | 82,6     | 620,4                   |             | 42,82 |
| Полдник            |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Слойка с клубникой @                                | 60        | 5,02             | 5    | 170,48   | 115,9                   | 677,08      | 10,47 |
|                    | Чай с сахаром @                                     | 150       |                  |      | 8,23     | 44,9                    | 828         | 1,07  |
| Итого за Полдник   |                                                     | 210       | 5,02             | 5    | 178,71   | 160,8                   |             | 11,54 |
| Итого за день      |                                                     | 1 200     | 27,97            | 39   | 319,53   | 1151,9                  |             | 88,78 |

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи         | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                    |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак            |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 130       | 5,92             | 7    | 20,59    | 133,7                   | 235,05      | 9,23  |
|                    | Бутерброд с сыром                               | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9                    | 810         | 6,42  |
|                    | Чай с сахаром @                                 | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         | 1,07  |
| Итого за Завтрак   |                                                 | 355       | 9,41             | 10   | 40,13    | 267,5                   |             | 16,72 |
| Завтрак 2          |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Фрукт (яблоко)                                  | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      | 13,5  |
| Итого за Завтрак 2 |                                                 | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      |             | 13,5  |
| Обед               |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Горошек зеленый консервированный                | 30        | 0,93             |      | 1,95     | 12                      | 811         | 7,6   |
|                    | Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур        | 150       | 3,33             | 3    | 9,45     | 94,8                    | 1 015,04    | 4,86  |
|                    | Тефтели мясные с луком                          | 50        | 7,56             | 5    | 5,25     | 119,6                   | 907         | 12,55 |
|                    | Каша гречневая вязкая.                          | 110       | 2,96             | 3    | 18,7     | 125,4                   | 1 032       | 3,94  |
|                    | Компот из свежих яблок                          | 150       | 0,12             |      | 17,91    | 74,3                    | 912         | 3,7   |
|                    | Хлеб пшеничный.                                 | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,45  |
|                    | Хлеб ржаной.                                    | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
| Итого за Обед      |                                                 | 530       | 18,22            | 12   | 71,52    | 526,3                   |             | 35,07 |
| Полдник            |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Печенье детское (конд изд)                      | 50        | 7,43             | 10   | 52,25    | 407                     | 1 141       | 6,6   |
|                    | Кисломолочный продукт                           | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5                    | 914         | 14,92 |
| Итого за Полдник   |                                                 | 200       | 11,78            | 14   | 58,25    | 486,5                   |             | 21,52 |
| Итого за день      |                                                 | 1 185     | 39,81            | 36   | 179,7    | 1327,3                  |             | 86,81 |

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи         | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                    |                                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак            |                                                           |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая            | 130       | 4,88             | 5    | 26,72    | 171,1                   | 853         | 8,65  |
|                    | Бутерброд с маслом и повидлом                             | 30        | 1,32             | 3    | 15,89    | 87,9                    | 815         | 10,3  |
|                    | Чай с шиповником                                          | 200       |                  |      | 11,18    | 44,7                    | 854,01      | 3,51  |
| Итого за Завтрак   |                                                           | 360       | 6,2              | 8    | 53,79    | 303,7                   |             | 22,46 |
| Завтрак 2          |                                                           |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Сок натуральный                                           | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5                    | 707         | 7,06  |
| Итого за Завтрак 2 |                                                           | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5                    |             | 7,06  |
| Обед               |                                                           |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Икра кабачковая пром.производства                         | 30        | 0,36             | 4    | 2,22     | 29,1                    | 813         | 4,26  |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @ | 150       | 1,24             | 4    | 6,06     | 63,2                    | 124,06      | 8,92  |
|                    | Жаркое по-домашнему                                       | 160       | 10,58            | 19   | 18,2     | 290,3                   | 893,01      | 25,3  |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                               | 150       | 0,26             |      | 18,27    | 76,3                    | 928         | 2,27  |
|                    | Хлеб пшеничный.                                           | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,45  |
|                    | Хлеб ржаной.                                              | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
| Итого за Обед      |                                                           | 530       | 15,76            | 28   | 63,01    | 559,1                   |             | 43,17 |
| Полдник            |                                                           |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Лапшевник с творогом                                      | 50        | 4,63             | 4    | 9,6      | 94,6                    | 226         | 8,66  |
|                    | Чай с сахаром                                             | 150       |                  |      | 12       | 47,9                    | 1 188       | 1,37  |
| Итого за Полдник   |                                                           | 200       | 4,63             | 4    | 21,6     | 142,5                   |             | 10,03 |
| Итого за день      |                                                           | 1 190     | 26,59            | 40   | 149,6    | 1052,8                  |             | 82,72 |

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи         | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                    |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак            |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 130       | 5,97             | 7    | 27,9     | 176,1                   | 848         | 9,98  |
|                    | Бутерброд с сыром                                   | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9                    | 810         | 6,42  |
|                    | Чай с лимоном_@                                     | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         | 2,76  |
| Итого за Завтрак   |                                                     | 355       | 9,52             | 10   | 51,63    | 309,9                   |             | 19,16 |
| Завтрак 2          |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Напиток из плодов шиповника                         | 100       | 0,34             |      | 12,81    | 60,3                    | 705         | 3,03  |
| Итого за Завтрак 2 |                                                     | 100       | 0,34             |      | 12,81    | 60,3                    |             | 3,03  |
| Обед               |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Икра овощная морковная (апрель-июнь)                | 30        | 0,28             | 2    | 4,33     | 23,9                    | 814         | 3,51  |
|                    | Уха с крупой (перловой, пшенной)                    | 150       | 7,51             | 4    | 11,11    | 115,3                   | 181         | 6,28  |
|                    | Запеканка картофельная с печенью @                  | 160       | 13,06            | 8    | 28,25    | 258                     | 910         | 29,35 |
|                    | Соус сметанный                                      | 10        | 0,17             | 1    | 0,68     | 10,3                    | 600         | 0,61  |
|                    | Компот из яблок и ягод                              | 150       | 0,23             |      | 23,1     | 96,3                    | 633,02      | 3,97  |
|                    | Хлеб ржаной.                                        | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
|                    | Хлеб пшеничный.                                     | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,45  |
| Итого за Обед      |                                                     | 540       | 24,57            | 16   | 85,73    | 604                     |             | 46,14 |
| Полдник            |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                    | Бигус с мясным фаршем                               | 60        | 5,48             | 5    | 3,08     | 82,3                    | 1 739       | 10,29 |
|                    | Хлеб ржаной.                                        | 15        | 1,28             |      | 6,38     | 38,9                    | 1 147       | 0,97  |
|                    | Чай с сахаром_@                                     | 150       |                  |      | 8,23     | 44,9                    | 828         | 1,07  |
| Итого за Полдник   |                                                     | 225       | 6,76             | 5    | 17,69    | 166,1                   |             | 12,33 |
| Итого за день      |                                                     | 1 220     | 41,19            | 31   | 167,86   | 1140,3                  |             | 80,66 |

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | Цена  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|-------|
|                    |                                                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |       |
| Завтрак            |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным                               | 130       | 6,26             | 5    | 20,82    | 154,7                      | 851            | 7,38  |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным                                                | 25        | 1,32             | 7    | 8,67     | 98,7                       | 808            | 10,4  |
|                    | Чай с молоком                                                               | 200       | 1,36             | 1    | 16       | 88,1                       | 854            | 4,29  |
| Итого за Завтрак   |                                                                             | 355       | 8,94             | 13   | 45,49    | 341,5                      |                | 22,07 |
| Завтрак 2          |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Напиток апельсиновый или<br>мандариновый                                    | 100       | 0,07             |      | 9,92     | 40,3                       | 925            | 2,38  |
| Итого за Завтрак 2 |                                                                             | 100       | 0,07             |      | 9,92     | 40,3                       |                | 2,38  |
| Обед               |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Салат из отварного картофеля,<br>соленого огурца и горошка<br>(апрель-июнь) | 30        | 0,55             | 3    | 8,93     | 62,4                       | 1 154,01       | 2,73  |
|                    | Свекольник со сметаной и мясом<br>кур @                                     | 150       | 1,73             | 2    | 14,19    | 82                         | 1 033,01       | 11,33 |
|                    | Суфле Рыбка (минтай)                                                        | 50        | 4,58             | 4    | 5,12     | 72,8                       | 1 197          | 16,33 |
|                    | Пюре картофельное                                                           | 110       | 2,43             | 6    | 19,93    | 154                        | 995            | 11,74 |
|                    | Напиток Ягодка 200                                                          | 150       | 0,09             |      | 11,14    | 45,9                       | 930            | 1,49  |
|                    | Хлеб пшеничный.                                                             | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                       | 894,01         | 1,45  |
|                    | Хлеб ржаной.                                                                | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                       | 1 147          | 0,97  |
|                    | Итого за Обед                                                               | 530       | 12,7             | 16   | 77,57    | 517,3                      |                | 46,04 |
| Полдник            |                                                                             |           |                  |      |          |                            |                |       |
|                    | Сырники_@                                                                   | 70        | 4,9              | 4    | 10,67    | 105,5                      | 1 066,01       | 16    |
|                    | Соус ягодный                                                                | 20        | 0,01             |      | 2,54     | 10,4                       | 984            | 0,56  |
|                    | Кисель из ягод                                                              | 150       | 0,17             |      | 21,67    | 88,5                       | 916            | 3,63  |
| Итого за Полдник   |                                                                             | 240       | 5,08             | 4    | 34,88    | 204,4                      |                | 20,19 |
| Итого за день      |                                                                             | 1 225     | 26,79            | 33   | 167,86   | 1103,5                     |                | 90,68 |

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                            |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак                    |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                            | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 130       | 4,37             | 6    | 18,71    | 143,9                   | 850         | 8,57  |
|                            | Бутерброд с сыром                                        | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9                    | 810         | 6,42  |
|                            | Кофейный напиток с молоком                               | 200       | 4,84             | 6    | 14,38    | 152                     | 1 110       | 4,81  |
| Итого за Завтрак           |                                                          | 355       | 12,7             | 15   | 41,66    | 369,8                   |             | 19,8  |
| Завтрак 2                  |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                            | Сок натуральный                                          | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5                    | 707         | 7,06  |
| Итого за Завтрак 2         |                                                          | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5                    |             | 7,06  |
| Обед                       |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                            | Икра кабачковая пром.производства (апрель-июнь)          | 30        | 0,36             | 4    | 2,22     | 29,1                    | 813         | 4,26  |
|                            | Суп картофельный с мясными фрикадельками @               | 150       | 1,29             | 2    | 9,87     | 59,3                    | 89          | 10,56 |
|                            | Тефтели из мяса птицы с рисом                            | 50        | 8,48             | 7    | 6,86     | 127,4                   | 1 085,01    | 16,96 |
|                            | Макаронные изделия отварные с маслом                     | 110       | 4,75             | 2    | 28,39    | 156                     | 516         | 5,8   |
|                            | Соус молочный (для подачи к блюду)                       | 20        | 0,42             | 1    | 1,43     | 18,2                    | 905         | 2,69  |
|                            | Компот из ягод                                           | 150       | 0,11             |      | 14,3     | 58,8                    | 917,02      | 2,83  |
|                            | Хлеб пшеничный.                                          | 20        | 1,62             |      | 9,76     | 48,4                    | 894,01      | 1,45  |
|                            | Хлеб ржаной.                                             | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       | 0,97  |
| Итого за Обед              |                                                          | 550       | 18,73            | 17   | 81,33    | 549                     |             | 45,52 |
| Полдник                    |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |       |
|                            | Пряник (порц.)                                           | 50        | 1,9              | 1    | 12,8     | 80,4                    | 1 192       | 10,33 |
|                            | Чай с сахаром @                                          | 150       |                  |      | 8,23     | 44,9                    | 828         | 1,07  |
| Итого за Полдник           |                                                          | 200       | 1,9              | 1    | 21,03    | 125,3                   |             | 11,4  |
| Итого за день              |                                                          | 1 205     | 33,33            | 33   | 155,22   | 1091,6                  |             | 83,78 |
| Итого за период            |                                                          | 12 030    | 318,77           | 341  | 1782,77  | 11494,4                 |             |       |
| Среднее значение за период |                                                          | 1 203     | 31,9             | 34,1 | 178,3    | 1149,4                  |             |       |

Составил \_\_\_\_\_ Субботина Е

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447182

Владелец Каныгина Виктория Евгеньевна

Действителен с 22.11.2024 по 22.11.2025