

COT 10.2025

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	5	20,66	157,7	883
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
Итого за Завтрак		355	6,08	13	42,62	352,5	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
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_@	60	6,7	17	2,17	141,8	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		530	21,88	28	78,71	635,9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	164,7	938
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	3,19	2	41,8	209,6	
Итого за день		1 185	31,55	43	172,93	1245	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,38	3	14,45	92,3	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		355	3,7	11	32,22	267,2	
Завтрак 2							
	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55	
Обед							
	Салат из свежих огурцов (июль-октябрь)	30	0,23	2	0,8	20,5	12,02
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	60	7,56	8	1,56	108	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	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		540	15,87	20	68,45	510,4	
Полдник							
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Чай ягодный	150	0,08		12	45,2	971
Итого за Полдник		210	6,29	6	56,16	304,7	
Итого за день		1 205	25,97	37	170,19	1137,3	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,73	4	17,59	129,8	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		355	5,05	12	35,36	304,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Помидоры порционно (июль-октябрь)	30	0,33		1,17	7,2	835
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Домашняя_@	50	6,67	6		142,3	661,04
	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
	Напиток Ягодка.	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		550	17,1	13	70,85	535,3	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		200	3,95	6	52,6	285,5	
Итого за день		1 205	26,1	31	170,01	1173	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	130	13,1	15	4,24	198,4	891
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
Итого за Завтрак		360	17,29	18	25,71	347,1	
Завтрак 2							
	Напиток яблочный_@	100	0,05		13,2	53,8	701,01
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4	401
	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	14,97	14	66,49	458,6	
Полдник							
	Печенье детское_@	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	3,75	5	36,56	248,4	
Итого за день		1 190	36,06	37	141,96	1107,9	

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

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	130	4,68	5	21,84	156	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		360	5,99	11	49,68	343,4	
Завтрак 2							
	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55	
Обед							
	Маринад овощной (июль-октябрь)	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 из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	560	17,07	17	89,14	598,9	
Полдник							
	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	1,9	1	21,03	125,3	
Итого за день		1 220	25,07	29	173,21	1122,6	

(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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	135	3,79	5	21,39	152,3	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		360	5,11	13	39,16	327,2	
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							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	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	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	18,17	17	73,93	551,8	
Полдник							
	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	7,73	8	29,75	264,5	
Итого за день		1 190	31,35	38	156,65	1207,8	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	130	3,74	4	19,82	134,7	852
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
Итого за Завтрак		360	4,96	10	43,68	302,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Жаркое по-домашнему	160	10,58	10	18,2	208	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	16,21	18	65,41	494,5	
Полдник							
	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		200	2	15	43,25	318,9	
Итого за день		1 190	23,17	43	163,54	1163,2	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,66	5	27,81	175,7	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		355	8,21	8	51,54	309,5	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Помидоры порционно (июль-октябрь)	30	0,33		1,17	7,2	835
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с мясом	160	13,06	8	28,25	258	910
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3	600
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		540	24,94	15	64,37	510,9	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190,03
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		210	5,7	6	26,72	194,6	
Итого за день		1 205	39,25	29	152,43	1062	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,91	5	16,4	130,1	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	360	6,85	15	40,56	356,2	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		10,12	41,1	925
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		10,12	41,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидором, Здоровье (июль-октябрь)	30	0,45	2	2,74	26,7	992
	Суп-пюре со сметаной и мясом курицы	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
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,29		20,71	86,4	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	550	11,73	12	65,64	578,6	
Полдник	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник	240	5,69	6	37,65	217,3	
Итого за день		1 250	24,34	33	153,97	1193,2	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб			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	25	2,68	1	13,38	71	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Итого за Завтрак	405	16,05	15	45,84	382,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно (июль-октябрь)	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	550	19,03	15	79,97	531	
Полдник	Булочка ванильная	70	5,93	6	40,25	239,8	767
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
	Итого за Полдник	220	5,93	6	48,48	284,7	
Итого за день		1 275	41,01	36	185,49	1245,6	
Итого за период		12 115	303,87	356	1640,38	11657,6	
Среднее значение за период		1 211,5	30,4	35,6	164	1165,8	