

10.03.2026

Краснотурьинск ясли 1-3 с 2026 189,58

№ рецентуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 153	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5
808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
828	Чай с сахаром _@	180			9,87	53,9
Итого за Завтрак		360	4,32	12	34,7	298,4
<u>Завтрак 2</u>						
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
813	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
1 049	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
437,06	Гуляш из мяса свинины _@	50	5,59	12	1,81	118,2
998	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7
932,01	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		520	20,77	23	78,35	612,3
<u>Полдник</u>						
938	Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	139,7
1 188	Чай с сахаром	150			12	47,9
Итого за Полдник		200	3,19	2	45,57	187,6
Итого за день		1 180	28,68	37	168,42	1 145,3

11.03.2026

Краснотурьинск ясли 1-3 з 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	5,82	6	20,59	127,2
693	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2
14 539,27	Чай с сахаром _@	200			16	63,8
Итого за Завтрак		355	7,07	7	47	256,2
<u>Завтрак 2</u>						
701,01	Напиток яблочный _@	100	0,05		13,2	53,8
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8
<u>Обед</u>						
1 154,01	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4
1 665	Суп картофельный с крупой с мясом	150	1,1	1	8,94	52,9
661	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155
905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2
932	Компот из кураги	150	0,12		3,39	15,1
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6
Итого за Обед		550	18,9	16	91,77	577,4
<u>Полдник</u>						
1 478	Суфле из творога	80	7,15	7	8,89	138,9
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
916	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5
Итого за Полдник		250	8,9	9	40,11	291,6
Итого за день		1 255	34,92	32	192,08	1 179

12.03.2026

Краснотурьинск ясли I-3 г 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	178,5
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
854,01	Чай с шиповником	180			10,06	54
Итого за Завтрак		360	8,7	9	39,27	321,2
<u>Завтрак 2</u>						
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
<u>Обед</u>						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,1
1 039,02	Суп с вермишелью и мясом кур @	150	1,45	1	10,46	60,5
1 197	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1
995	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
1 802	Компот из яблок и ягод	150	0,03		26,85	89,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	13,33	14	87,73	504,9
<u>Полдник</u>						
1 201	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	6,9	8	5,26	125,7
14 539,27	Чай с сахаром @	150			12	47,9
Итого за Полдник		200	6,9	8	17,26	173,6
Итого за день		1 190	29,33	31	154,06	1 046,7

13.03.2026

Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	23,53	180
815	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6
483	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8
Итого за Завтрак		360	6,7	11	49,85	359,4
<u>Завтрак 2</u>						
705	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3
<u>Обед</u>						
817	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4
1 021,05	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур @	150	2,27	4	10,41	88,5
1 020	Плов с мясом птицы @	160	10,06	9	30,99	247,6
925	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	16,56	17	85,42	544,8
<u>Полдник</u>						
769,12	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
920	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
Итого за Полдник		200	8,13	11	37,98	287
Итого за день		1 190	31,73	39	187,06	1 255,5