

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
Итого за Завтрак		325	10,1	13	56,23	434,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	130	0,3		18,28	76,1	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		490	17,64	22	85,77	616,3	
Полдник							
	Пряник (порц.)	50	2,95	2	20,83	183	1 192
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,3	7	27,88	273	
Итого за день		1 115	35,04	42	181,08	1371,1	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

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	3,15	6	19,65	180	1 111
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Завтрак		325	5,95	8	41,16	294,9	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		570	9,8	17	69,84	629,3	
Полдник							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	50	6,08	4	6,29	111,5	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		210	10,63	9	13,63	201,9	
Итого за день		1 205	26,48	34	137,5	1178,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: среда

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	1,56	5	10,34	94,4	808
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		305	6,82	11	35,57	300,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	*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	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		550	17,33	15	75,96	557,7	
Полдник	Булочка домашняя НУ	50	3,78	6	30,93	197	769,05
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Полдник		200	4,8	7	43,82	263	
Итого за день		1 155	28,95	33	166,55	1168,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный НУ	100	10,06	12	1,85	160,2	972,06
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		330	11,38	14	32,71	308	
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 свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	*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
	Пюре картофельное с морковью	110	1,77	3	15,41	90,2	996
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	13,56	12	63,7	425,5	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	50	0,94	3	6,35	53,8	1 012
	Соус ягодный	10	0,01		1,27	5,2	984
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	5,3	8	14,67	149	
Итого за день		1 170	30,29	34	124,28	936,3	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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	3,29	5	12,27	156	823
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		335	7,32	8	38,01	305,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	30	0,42		2,19	11,2	25
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,54	13	17,46	241,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		510	16,4	20	68,89	552,9	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	50	3,25	2	20,45	116,2	1 043
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	3,25	2	31,68	161,1	
Итого за день		1 145	26,97	30	149,78	1066,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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	130	3,32	4	20,59	133,7	235,05
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за Завтрак		335	6,12	6	44,34	257,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	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	7,01	7	6,92	119,6	907
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	17,33	16	72,72	555,8	
Полдник							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	8,1	9	32,17	283	
Итого за день		1 165	31,55	31	160,43	1143,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

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	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
Итого за Завтрак		305	6,84	11	39,85	329,2	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Жаркое по-домашнему	150	9,92	18	17,06	272,2	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		520	15,19	26	64,88	562,7	
Полдник							
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		230	6,03	8	24,18	214	
Итого за день		1 155	28,16	45	141,78	1158,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,85	6	23,85	180	883
	Бутерброд с сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Завтрак		325	8,69	8	45,5	294,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с печенью*	130	10,61	7	22,95	209,7	910
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Обед		500	21,95	14	77,25	545,4	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 125	39,74	32	156,41	1102,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	4,18	2	20,82	154,7	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Завтрак		305	6,76	8	44,05	315,1	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	3,12	99,4	1 197
	Рагу из овощей	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	14,33	14	64,22	454,8	
Полдник							
	Голубцы с мясом и рисом	50	0,18			2,8	573
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Полдник		235	2,23	2	32,44	155,2	
Итого за день		1 170	23,42	24	153,58	977,7	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: пятница

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 сыром	25	2,8	2	10,28	70	810
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		305	8,06	8	35,51	276,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	15,59	12	67,92	445,5	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Полдник		200	4,17	4	46,19	239,5	
Итого за день		1 135	27,82	24	160,82	1008,8	

Итого за период	11 540	298,42	329	1532,21	11113,1	
Среднее значение за период	480,8	12,4	13,7	63,8	463	

Составил _____ Гайнанова Айгул

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652718

Владелец Кудинова Надежда Павловна

Действителен с 26.04.2024 по 26.04.2025