

Зав. ОН ДОУ № 23  
Иванов В

Утверждаю  
Директор ООО "Комбинат питания"  
О.Ю. Козырева

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       | Суп молочный с макаронными изделиями (без сахара) | 130       | 2,38             | 3    | 14,45    | 92,3                    | 1 153,01    |
|               | 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       | 3,79             | 11   | 36,41    | 287,1                   |             |
| 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 @                           | 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         |
|               | Чай с сахаром @                                   | 150       |                  |      | 8,23     | 44,9                    | 828         |
|               | Итого за Полдник                                  | 200       | 3,19             | 2    | 41,8     | 209,6                   |             |
| Итого за день |                                                   | 1 175     | 28,15            | 38   | 166,36   | 1156                    |             |

(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          | 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 сахаром @                                    | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Итого за Завтрак                                   | 355       | 5,99             | 13   | 38,43    | 332,6                   |             |
| Завтрак 2        | Напиток Ягодка                                     | 100       | 0,11             |      | 13,36    | 55                      | 930,1       |
|                  | Итого за Завтрак 2                                 | 100       | 0,11             |      | 13,36    | 55                      |             |
| Обед             | Икра овощная свекольная (ноябрь-декабрь)           | 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 домашняя                                   | 50        | 3,78             | 6    | 30,93    | 197                     | 769,12      |
|                  | Чай ягодный                                        | 150       | 0,08             |      | 12       | 45,2                    | 971         |
| Итого за Полдник |                                                    | 200       | 3,86             | 6    | 42,93    | 242,2                   |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 185     | 24,75            | 38   | 170,84   | 1135                    |             |

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

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|               |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная жидкая с<br>маслом сливочным | 130       | 3,73             | 4    | 17,59    | 123,5                      | 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    | 298,4                      |                |
| Завтрак 2     | Сок натуральный                                    | 100       |                  |      | 11,2     | 69                         | 707            |
|               | Итого за Завтрак 2                                 | 100       |                  |      | 11,2     | 69                         |                |
| Обед          | Кукуруза отварная (ноябрь-декабрь)                 | 30        | 3,4              | 2    | 4,8      | 40,5                       | 604            |
|               | Кукуруза отварная (Обычные салаты)                 | 30        | 3,4              | 2    | 4,8      | 40,5                       | 604            |
|               | Суп картофельный с крупой с мясом<br>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<br>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    | 16,66    | 56,8                       | 897            |
|               | Хлеб ржаной                                        | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                       | 1 148          |
|               | Итого за Обед                                      | 580       | 23,57            | 17   | 85,24    | 609,1                      |                |
| Полдник       | Булочка сахарная                                   | 50        | 3,77             | 4    | 30,71    | 124,1                      | 775,01         |
|               | Чай с сахаром                                      | 150       |                  |      | 12       | 47,9                       | 1 188          |
|               | Итого за Полдник                                   | 200       | 3,77             | 4    | 42,71    | 172                        |                |
| Итого за день |                                                    | 1 235     | 32,39            | 33   | 174,51   | 1148,5                     |                |

(лист 4)

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 натуральный                                   | 130       | 9,61             | 8    | 11,07    | 190,9                   | 972         |
|                    | Бутерброд с сыром                                   | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9                    | 810         |
|                    | Чай с шиповником                                    | 200       |                  |      | 11,18    | 60                      | 854,01      |
| Итого за Завтрак   |                                                     | 355       | 13,1             | 11   | 30,82    | 324,8                   |             |
| 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 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    |
|                    | Суфле Рыбка (минтай)                                | 50        | 5,09             | 5    | 4,93     | 110,1                   | 1 197       |
|                    | 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    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
|                    | Хлеб ржаной                                         | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
|                    | Итого за Обед                                       | 530       | 13,56            | 14   | 74,5     | 484,3                   |             |
| Полдник            |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                    | Пряник (порц.)                                      | 50        | 1,9              | 1    | 12,8     | 80,4                    | 1 192       |
|                    | Кисель из ягод                                      | 150       | 0,17             |      | 21,67    | 88,5                    | 916         |
| Итого за Полдник   |                                                     | 200       | 2,07             | 1    | 34,47    | 168,9                   |             |
| Итого за день      |                                                     | 1 185     | 28,78            | 26   | 152,99   | 1031,8                  |             |

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          | Фрукт (яблоко)                                      | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| Итого за Завтрак 2 |                                                     | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      |             |
| 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 из плодов шиповника                         | 150       | 0,51             |      | 20,72    | 96,5                    | 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                                       | 530       | 16,97            | 17   | 90,96    | 579,6                   |             |
| Полдник            | Маффин ванильный @                                  | 60        | 6,21             | 6    | 44,16    | 259,5                   | 450,05      |
|                    | Чай с сахаром @                                     | 150       |                  |      | 8,23     | 44,9                    | 828         |
| Итого за Полдник   |                                                     | 210       | 6,21             | 6    | 52,39    | 304,4                   |             |
| Итого за день      |                                                     | 1 200     | 29,57            | 34   | 202,83   | 1274,4                  |             |

(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 | 130       | 3,65             | 4    | 20,59    | 127,2                   | 235,05      |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным                    | 25        | 1,32             | 8    | 6,8      | 115                     | 808         |
|                    | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                    | Итого за Завтрак                                | 355       | 4,97             | 12   | 43,39    | 306                     |             |
| 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               | Горошек зеленый отварной                        | 30        | 0,89             | 2    | 11,87    | 25                      | 819,02      |
|                    | 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       | 18,66            | 15   | 89,54    | 547,7                   |             |
| Полдник            | Печенье детское @                               | 50        | 3,75             | 5    | 28,33    | 203,5                   | 1 141,09    |
|                    | Кисломолочный продукт                           | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5                    | 914         |
| Итого за Полдник   |                                                 | 200       | 8,1              | 9    | 34,33    | 283                     |             |
| Итого за день      |                                                 | 1 185     | 32,07            | 36   | 181,07   | 1201                    |             |

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 сахаром                                             | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                    | Итого за Завтрак                                          | 360       | 4,96             | 10   | 48,5     | 306,1                   |             |
| Завтрак 2          | Сок натуральный                                           | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      | 707         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                           | 100       |                  |      | 11,2     | 69                      |             |
| Обед               | Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным | 30        | 0,34             | 1    | 2,74     | 21,4                    | 839         |
|                    | 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    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
|                    | Хлеб ржаной                                               | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
|                    | Итого за Обед                                             | 530       | 16,26            | 17   | 71,63    | 477,5                   |             |
|                    | 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     | 23,22            | 42   | 170,96   | 1168,6                  |             |

(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 |
|--------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                      |           | 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          | Фрукт (яблоко)                                       | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| Итого за Завтрак 2 |                                                      | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      |             |
| Обед               | Икра овощная морковная (ноябрь-декабрь)              | 30        | 0,28             | 2    | 4,33     | 23,9                    | 814         |
|                    | Уха с крупой (перловой, пшенной)                     | 150       | 7,51             | 4    | 11,11    | 115,3                   | 181         |
|                    | Запеканка картофельная с мясом.                      | 160       | 12,71            | 18   | 35,29    | 322,5                   | 1 100       |
|                    | 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    | 16,66    | 56,8                    | 897         |
|                    | Хлеб ржаной                                          | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
|                    | Итого за Обед                                        | 540       | 24,54            | 27   | 80,53    | 592,1                   |             |
| 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     | 38,85            | 41   | 168,59   | 1143,2                  |             |

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         |
|                         | <b>Итого за Завтрак</b>                                                  | <b>360</b>   | <b>6,85</b>      | <b>15</b> | <b>40,56</b>  | <b>356,2</b>            |             |
| Завтрак 2               | Напиток яблочный                                                         | 100          | 0,05             |           | 13,2          | 53,8                    | 701         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                | <b>100</b>   | <b>0,05</b>      |           | <b>13,2</b>   | <b>53,8</b>             |             |
| Обед                    | Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (ноябрь-декабрь) | 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         |
|                         | 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       |
|                         | <b>Итого за Обед</b>                                                     | <b>530</b>   | <b>11,8</b>      | <b>13</b> | <b>75,35</b>  | <b>604,2</b>            |             |
|                         | <b>Полдник</b>                                                           |              |                  |           |               |                         |             |
| 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       |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                          | <b>240</b>   | <b>5,52</b>      | <b>6</b>  | <b>27,98</b>  | <b>176,7</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                          | <b>1 230</b> | <b>24,22</b>     | <b>34</b> | <b>157,09</b> | <b>1190,9</b>           |             |

(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 |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                   |                                                          |                | 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           | 20,83          | 71                      | 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       |
|                                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>355</b>     | <b>15,3</b>      | <b>14</b>   | <b>49,94</b>   | <b>360,2</b>            |             |
| Завтрак 2                         | Сок натуральный                                          | 100            |                  |             | 11,2           | 69                      | 707         |
|                                   | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                | <b>100</b>     |                  |             | <b>11,2</b>    | <b>69</b>               |             |
| Обед                              | Икра кабачковая пром.производства (ноябрь-декабрь)       | 30             | 0,36             | 4           | 2,22           | 29,1                    | 813         |
|                                   | 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           | 16,66          | 56,8                    | 897         |
|                                   | Хлеб ржаной                                              | 20             | 1,7              | 1           | 9,7            | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                                          | <b>550</b>     | <b>19,15</b>     | <b>19</b>   | <b>87,31</b>   | <b>555,6</b>            |             |
| Полдник                           | Булочка ванильная                                        | 50             | 4,24             | 4           | 28,75          | 171,3                   | 767         |
|                                   | Чай с сахаром @                                          | 150            |                  |             | 8,23           | 44,9                    | 828         |
| <b>Итого за Полдник</b>           |                                                          | <b>200</b>     | <b>4,24</b>      | <b>4</b>    | <b>36,98</b>   | <b>216,2</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>              |                                                          | <b>1 205</b>   | <b>38,69</b>     | <b>37</b>   | <b>185,43</b>  | <b>1201</b>             |             |
| <b>Итого за период</b>            |                                                          | <b>11 995</b>  | <b>300,69</b>    | <b>359</b>  | <b>1730,67</b> | <b>11650,4</b>          |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                                          | <b>1 199,5</b> | <b>30,1</b>      | <b>35,9</b> | <b>173,1</b>   | <b>1165</b>             |             |

Составил \_\_\_\_\_ Субботина Елен

Утвердил \_\_\_\_\_