

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23; Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	3,54	18,89	120,7	1 153	7,29
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78	808	10,83
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	1,31
Итого за Завтрак		400	4,69	12,54	43,05	252,5		19,43
Завтрак 2								
Итого за Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
		100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	8,98
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1,96	16,26	93	1 049	5,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943	1,22
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	16,5	2,53	165,4	437,06	21,02
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998	6,24
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	9,12	95,4	932,01	6,33
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
Итого за Обед		645	25,89	31,7	88,69	738,8		50,44
Полдник								
	Блинчики @	50	2,75	2,85	17,75	107,9	1 330,01	12,66
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142	1,28
	Йогурт питьевой	200	4,01	2,8	7,05	69,9	935,01	19,9
Итого за Полдник		260	6,96	5,65	28,05	190,3		33,84
Итого за день		1 405	37,94	50,29	173,29	1278,6		117,21

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23; Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	170	10,2	7,93	22,47	180,7	1 139	11,01
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	7,54
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919	8,93
Итого за Завтрак		400	19,29	16,31	52,84	459,4		27,48
Завтрак 2								
Итого за Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707	3,85
		100			11,2	69		3,85
Обед								
	Икра овощная свекольная	50	0,69	3,8	4,62	55,6	520	6,58
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	180	1,9	4,62	13,51	107	1 030,06	12,31
	Печень по-строгановски	70	8,82	9,4	1,82	126	1 076	18,05
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995	12,56
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928	2,59
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	1,53
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
Итого за Обед		660	19,35	24,23	83,97	632,8		55,12
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,78	5,91	30,93	197	769,12	6,99
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	1,31
Итого за Полдник		250	3,78	5,91	46,93	250,8		8,3
Итого за день		1 410	42,42	46,45	194,94	1412		94,75

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23;

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	9,86	8,9	28,52	203,1	235,05	11,12
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	2,28
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	1,31
	Итого за Завтрак	410	11,36	9,77	57,02	335,1		14,71
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,2	53,8	701,01	2,84
	Итого за Завтрак 2	100	0,05	0,05	13,2	53,8		2,84
Обед	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,95	12	835	9,71
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	180	1,31	1,67	10,73	63,4	1 665	12,37
	Котлета Московская @	70	9,33	7,63	8,05	126	1 027,6	22,36
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1,19	1,43	18,2	905	2
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516	3,53
	Компот из кураги	180	0,14	0,01	4,07	18,2	932	5,77
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897	1,53
	Итого за Обед	670	21,53	16,15	70,45	523,9		57,27
Полдник	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9,22	16,01	204,5	1 073	30,75
	Молоко сгущенное	20	1,58	1,78	10,88	64,2	902	2,75
	Кисель из ягод	180	0,2	0,06	26	106,2	916	5,21
	Итого за Полдник	300	16,76	11,06	52,89	374,9		38,71
Итого за день		1 480	49,7	37,03	193,56	1287,7		113,53

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23;

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6,29	21,44	202,3	1 013	9,18
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	7,54
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01	3,32
	Итого за Завтрак	400	9,3	9,67	42,91	351		20,04
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,85	3,44	4,7	53,3	1 029	3,49
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,99	4,28	11,07	100,1	1 015	8,78
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05	22,74
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995	12,56
	Компот из яблок и ягод	180	0,03	0,02	32,22	107,8	1 802	5,34
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	1,53
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	660	22,75	28,98	95,15	709,3		55,94
Полдник	Маффин ванильный @	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	17,56
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	1,31
	Итого за Полдник	260	6,21	6,47	60,16	313,3		18,87
Итого за день		1 420	38,66	45,52	211,72	1470,6		108,35

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23:

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	180	6,48	6	28,24	216	823	9,14
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	5,87	12,68	107,6	815	9,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	3,19
Итого за Завтрак		410	7,76	11,88	56,08	383,5		21,42
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	34,3	705	2,94
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	13,81	34,3		2,94
Обед								
	Маринад овощной	50	0,48	2,78	4,14	64	817	5,98
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	180	2,73	5,34	12,49	106,2	1 021,05	12,91
	Плов с мясом птицы @	200	12,58	11,72	38,73	309,5	1 020	40,46
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12	0,03	18,21	74	925	5,39
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	1,53
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
Итого за Обед		660	20,72	21,83	96,58	679		67,77
Полдник								
	Булочка сахарная	70	5,28	5,99	42,99	173,7	775,01	4,71
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920	12,13
Итого за Полдник		250	10,5	11,75	51,45	281,7		16,84
Итого за день		1 420	39,32	45,6	217,92	1378,5		108,97

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23:

Неделя: 2

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	180	6,47	6,99	28,61	218,3	883	9,86
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	7,54
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	1,31
Итого за Завтрак		410	10,66	10,37	54,9	360,8		18,71
Завтрак 2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	50	0,88	4	4,97	47,1	818,02	3,42
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,99	4,28	11,07	100,1	1 015	8,78
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	9	7,35	167,4	907	15,98
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998	6,24
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912	4,53
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
Итого за Обед		650	27,47	24,14	105,42	750,7		41,98
Полдник								
	Печенье детское @	50	3,75	4,9	28,33	203,5	1 141,09	5,42
	Йогурт питьевой	200	4,01	2,8	7,05	69,9	935,01	19,9
Итого за Полдник		250	7,76	7,7	35,38	273,4		25,32
Итого за день		1 410	46,29	42,61	209,2	1481,9		99,51

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23; Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5,49	23	161,5	1 111	8,59
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78	808	10,83
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919	8,93
	Итого за Завтрак	400	11,35	19,49	51,24	429,5		28,35
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707	3,85
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69		3,85
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836	6,45
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	180	1,49	4,48	7,28	75,9	124,06	10,62
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	70	12,79	3,82	2,32	95,7	1 296,01	26,84
	Рис припущенный	130	3,12	3,47	25,61	191	512	4,9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928	2,59
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	1,53
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	660	22,92	13,86	81,54	586,9		54,43
Полдник	Манник @	50	2,1	1,9	22,95	100	450,41	8,52
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01	3,32
	Итого за Полдник	250	2,1	1,9	34,13	160		11,84
Итого за день		1 410	36,37	35,25	178,11	1245,4		98,47

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 23; Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,43	5,54	15,37	130,1	101	9,91
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	7,54
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	3,19
	Итого за Завтрак	410	8,68	8,93	40,82	278,7		20,64
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	2,89	7,22	39,8	814	7,14
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,11	5,41	13,96	142,1	181	17,18
	Котлета Московская @	70	9,33	7,63	8,05	126	1 027,6	22,36
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600	1,3
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995	12,56
	Компот из яблок и ягод	180	0,03	0,02	32,22	107,8	1 802	5,34
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	1,53
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
Итого за Обед		680	26,9	24,37	104,9	689		68,91
Полдник	Блинчики @	50	2,75	2,85	17,75	107,9	1 330,01	12,66
	Молоко сгущенное	10	0,79	0,89	5,44	32,1	902	2,75
	Кисель из ягод	200	0,23	0,07	28,89	118,1	916	5,21
Итого за Полдник		260	3,77	3,81	52,08	258,1		20,62
Итого за день		1 450	39,75	37,51	211,3	1322,8		123,67

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	8	27,46	176,4	174	8,59
	Батон	20	1	0,58	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854	4,49
	Итого за Завтрак	400	7,24	9,68	51,79	316,7		15,36
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,2	53,8	701,01	2,84
	Итого за Завтрак 2	100	0,05	0,05	13,2	53,8		2,84
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836	6,45
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	180	2,07	7	17,03	98,4	1 033,01	16,38
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05	22,74
	Картофель отварной	130	0,39	3	3,16	186,1	518	12,59
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	2,94
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	1,53
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	680	18,6	27,2	77,28	681,3		64,13
Полдник	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9,22	16,01	204,5	1 073	30,75
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,68
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27	1,31
	Итого за Полдник	300	14,99	9,22	32,95	263,3		32,74
Итого за день		1 480	40,88	46,15	175,22	1315,1		115,07

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7,42	24,47	188,2	850	10,05
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	1,53
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01	5,8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110	4,59
	Итого за Завтрак	430	17,63	16,38	49,93	419,4		21,97
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,95	12	835	9,71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,55	1,93	11,84	71,2	89	12,83
	Биточек куриный @.	70	11,72	12,88	5,6	136,7	1 308,17	26,78
	Капуста тушеная	130	3,42	4,65	32,46	120,9	999	11,58
	Компот из ягод	180	0,14	0,05	15,36	45,4	917,02	3,97
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	1,53
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	660	22,19	21,57	90,22	511,5		67,9
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4,38	28,75	171,3	767	3,36
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920	12,13
Итого за Полдник		250	10,04	10,78	38,15	291,3		15,49
Итого за день		1 440	50,26	49,13	191,8	1319,2		118,86
Итого за период		14 325	421,59	435,54	1957,06	13511,8		
Среднее значение за период		1 432,5	42,2	43,6	195,7	1351,2		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП"
О.Ю.Козырева



Менюготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3,12	16,67	106,5	1 153	6,44
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78	808	10,83
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27	1,09
	Итого за Завтрак	360	4,32	12,12	39,23	232,9		18,36
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813	5,39
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1,63	13,55	77,5	1 049	4,29
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943	1,22
	Гуляш из мяса свинины @	50	5,59	11,79	1,81	118,2	437,06	15,02
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	208,7	998	5,27
	Компот из изюма	150	0,35	0,08	7,6	79,5	932,01	5,28
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	520	20,77	22,88	73,35	589,8		37,97
Полдник	Блинчики @	50	2,75	2,85	17,75	107,9	1 330,01	12,66
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142	1,28
	Йогурт питьевой	150	3,01	2,1	5,28	52,4	935,01	14,93
	Итого за Полдник	210	5,96	4,95	26,28	172,8		28,87
Итого за день		1 190	31,45	40,35	152,36	1092,5		98,7

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848	9,97
	Бутерброд с сыром	25	3,49	2,81	8,57	73,9	810	6,28
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919	8,04
	Итого за Завтрак	375	13,76	20,61	60,74	466,6		24,29
Завтрак 2	Сок натуральный	200			22,4	138	707	3,85
	Итого за Завтрак 2	200			22,4	138		3,85
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2,28	2,77	33,3	520	3,93
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	150	1,59	3,85	11,26	89,2	1 030,06	10,28
	Печень по-строгановски	50	6,3	6,71	1,3	90	1 076	12,9
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995	10,62
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3	928	2,16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	530	14,79	18,17	68,16	496,8		42,92
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	5,91	30,93	197	769,12	6,99
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27	1,09
	Итого за Полдник	230	3,78	5,91	45,33	245,4		8,08
Итого за день		1 335	32,33	44,69	196,63	1346,8		79,14

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	7,12	6,43	20,59	146,7	235,05	8,03
	Батон	25	1,25	0,73	10,41	65,2	693	2,28
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	1,09
	Итого за Завтрак	355	8,37	7,16	47	265,7		11,4
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,2	53,8	701,01	2,84
	Итого за Завтрак 2	100	0,05	0,05	13,2	53,8		2,84
Обед	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835	5,82
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1,39	8,94	52,9	1 665	10,31
	Котлета Московская @	50	6,67	5,49	5,75	90	1 027,71	15,89
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1,19	1,43	18,2	905	2
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	22,69	160,2	516	2,98
	Компот из кураги	150	0,12	0,01	3,39	15,1	932	4,81
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897	1,53
	Итого за Обед	550	17,57	13,12	60,77	440,4		43,34
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	7,49	4,61	8,01	102,2	1 073	15,38
	Молоко сгущенное	20	1,58	1,78	10,88	64,2	902	2,75
	Кисель из ягод	150	0,17	0,05	21,67	88,5	916	4,34
	Итого за Полдник	220	9,24	6,44	40,56	254,9		22,47
Итого за день		1 225	35,23	26,77	161,53	1014,8		80,05

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	5,55	18,92	178,5	1 013	8,11
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	6,28
	Чай с шиповником	180			10,06	54	854,01	2,49
	Итого за Завтрак	360	8,7	8,93	39,27	321,2		16,88
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	1,56	2,97	28,1	818	2,33
	Суп с вермишелью и мясом кур @	150	1,45	1,41	10,46	60,5	1 039,02	8,52
	Фигурки рыбные @	50	7,32	10,65	3,62	139,6	1 699,05	16,24
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995	10,62
	Компот из яблок и ягод	150	0,03	0,02	26,85	89,8	1 802	4,45
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	530	15,56	18,9	78,46	526		45,19
Полдник	Маффин ванильный @	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	17,56
	Чай с сахаром	150			12	40,4	14 539,27	1,09
	Итого за Полдник	210	6,21	6,47	56,16	299,9		18,65
Итого за день		1 200	30,87	34,7	187,39	1244,1		94,22

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5

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	150	5,4	5	23,53	180	823	7,61
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	5,87	12,68	107,6	815	9,09
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686	2,88
Итого за Завтрак		360	6,67	10,88	49,86	341,5		19,58
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	34,3	705	2,94
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	13,81	34,3		2,94
Обед								
	Маринад овощной	30	0,29	1,67	2,48	38,4	817	3,59
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	150	2,27	4,45	10,41	88,5	1 021,05	10,77
	Плов с мясом птицы @	160	10,06	9,38	30,99	247,6	1 020	32,37
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1	0,03	15,18	61,7	925	4,5
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
Итого за Обед		530	16,56	17,09	77,46	536,4		54,26
Полдник								
	Булочка сахарная	50	3,77	4,28	30,71	124,1	775,01	3,36
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920	10,11
Итого за Полдник		200	8,12	9,08	37,76	214,1		13,47
Итого за день		1 190	31,69	37,19	178,89	1126,3		90,25

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5

Неделя: 2

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	150	5,39	5,82	23,84	182	883	8,21
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	6,28
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27	1,09
Итого за Завтрак		360	9,58	9,2	48,53	319,1		15,58
Завтрак 2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2,4	2,98	28,3	818,02	2,06
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	5	9,45	94,8	1 015,04	5,4
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6,43	5,25	119,6	907	11,42
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	208,7	998	5,27
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,12	17,91	74,3	912	3,77
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
Итого за Обед		530	22,18	19,87	89,65	625,9		30,95
Полдник								
	Печенье детское @	50	3,75	4,9	28,33	203,5	1 141,09	5,42
	Йогурт питьевой	150	3,01	2,1	5,28	52,4	935,01	14,93
Итого за Полдник		200	6,76	7	33,61	255,9		20,35
Итого за день		1 190	38,92	36,47	185,29	1297,9		80,38

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	4,85	20,29	142,5	1 111	7,58
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	5,87	12,68	107,6	815	9,09
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919	8,04
	Итого за Завтрак	360	9,93	15,22	51,04	421,1		24,71
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707	3,85
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69		3,85
Обед	Огурцы свежие порционно 60	30	0,24	0,03	3	16,5	836,13	3,85
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	150	1,24	3,73	6,06	63,2	124,06	8,85
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	50	8,67	4,44	1,8	86,7	1 296	13,16
	Рис припущенный	110	2,64	2,93	21,67	161,6	512	4,15
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3	928	2,16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	530	16,89	12,76	69,2	504,5		35,2
Полдник	Манник @	50	2,1	1,9	22,95	100	450,41	8,52
	Чай с шиповником	150			8,38	45	854,01	2,49
Итого за Полдник		200	2,1	1,9	31,33	145		11,01
Итого за день		1 190	28,92	29,88	162,77	1139,6		74,77

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,69	4,62	12,81	108,4	101	8,27
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810	6,28
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	2,88
	Итого за Завтрак	380	7,94	8,01	38,26	257		17,43
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	2,89	7,22	39,8	814	7,14
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,59	4,51	11,63	118,4	181	14,33
	Котлета Московская @	50	6,67	5,45	5,75	90	1 027,6	15,97
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600	1,3
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995	10,62
	Компот из яблок и ягод	150	0,03	0,02	26,85	89,8	1 802	4,45
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
Итого за Обед		570	21,32	20,22	87,36	566,6		56,84
Полдник	Блинчики @	50	2,75	2,85	17,75	107,9	1 330,01	12,66
	Молоко сгущенное	10	0,79	0,89	5,44	32,1	902	2,75
	Кисель из ягод	150	0,17	0,05	21,67	88,5	916	4,34
Итого за Полдник		210	3,71	3,79	44,86	228,5		19,75
Итого за день		1 260	33,37	32,42	183,98	1149,1		107,52

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	6,67	22,88	147	174	7,16
	Батон	20	1	0,58	8,33	52,2	693	2,28
	Чай с молоком	170	1,16	0,94	13,6	74,8	854	3,82
Итого за Завтрак		340	6,23	8,19	44,81	274		13,26
Завтрак 2								
	Напиток яблочный*	100	0,05	0,05	13,2	53,8	701	2,84
Итого за Завтрак 2		100	0,05	0,05	13,2	53,8		2,84
Обед								
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	836	3,87
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	150	1,73	5,83	14,19	82	1 033,01	13,65
	Фигурки рыбные @	50	7,32	10,65	3,62	139,6	1 699,05	16,24
	Картофель отварной	110	0,33	2,54	2,67	157,5	518	10,64
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	2,94
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
Итого за Обед		580	14,14	20,89	67,34	552,4		50,37
Полдник								
	Пудинг творожно-манный @	50	6,49	4,61	8,01	102,2	1 073,17	16,35
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,68
	Чай с сахаром	150			12	40,4	14 539,27	1,09
Итого за Полдник		220	6,5	4,61	22,55	153		18,12
Итого за день		1 240	26,92	33,74	147,9	1033,2		84,59

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,5 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	5,68	18,71	143,9	850	7,68
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	1,53
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01	5,8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8	1 110	3,82
Итого за Завтрак		360	15,83	14,21	42,16	361,8		18,83
Завтрак 2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	13,5
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	13,5	97		13,5
Обед								
	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835	5,82
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,29	1,61	9,87	59,3	89	10,8
	Биточек из курицы	50	10,47	3,73	6,12	101,9	255	14,06
	Капуста тушеная	110	2,9	3,94	27,47	102,3	999	9,81
	Компот из ягод	150	0,11	0,05	12,8	37,8	917,02	3,31
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148	1,5
Итого за Обед		530	18,94	10,95	75,83	408,7		46,83
Полдник								
	Булочка ванильная	50	4,24	4,38	28,75	171,3	767	3,36
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920	10,11
Итого за Полдник		200	8,59	9,18	35,8	261,3		13,47
Итого за день		1 190	43,76	34,74	167,29	1128,8		92,63
Итого за период		12 210	333,46	350,95	1724,03	11573,1		
Среднее значение за период		1 221	33,3	35,1	172,4	1157,3		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____