

Согласовано



к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	165	6,44	7	26,24	198	883	7,9
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808	7,64
	Чай с лимоном	160	0,05		12,13	47,9	686	2,26
Итого за Завтрак		350	10,95	14	60,84	465,5		21,85
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,2	10,7	53	976,03	
	Итого за Завтрак 2		100					
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813	3,9
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049	2,88
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	0,92
	Плов со свиной	160	9,98	19	37,74	360,7	444,01	20,5
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01	4,49
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		520	18,32	23	90,95	650,6		33,81
Полдник	Пряник (порц.)	75	2,95	2	20,63	183	1 192	10,26
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914	10,52
	Итого за Полдник		200	7,3	7	27,88	273	
Итого за день		1 170	36,57	44	190,87	1436,6		81,36

(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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111	6,36
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810	5,14
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828	1,13
Итого за Завтрак		355	7,35	9	48,54	338,9		12,63
Завтрак 2	Напиток из апельсинов	100	0,1		12,87	52,6	925	3,18
	Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836	4,58
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06	8,17
	Печень по-строгановски	60	1,21	4	2,16	152,6	1 076	15,51
	Пюре картофельное	110	2,43	4	16,26	113,6	995	9,4
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912	3,6
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		540	8,95	15	67,68	553,8		41,89
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	50	6,08	4	6,29	111,5	769	10,7
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,51
	Чай ягодный	150			9,44	35,76	854,01	
	Итого за Полдник		210	10,63	9	13,63	201,9	
Итого за день		1 205	27,03	33	142,72	1147,2		79,43

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,02	3	18,34	117,2	1 153	5,52
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808	7,64
	Чай с шиповником	160			9,44	35,76	854,01	
Итого за Завтрак		350	7,65	11	40,18	333,2		16,73
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,55
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811	4,5
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665	7,59
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661,04	12,84
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	1,81
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516	4,33
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930	3,05
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		550	17,29	13	77,91	550,3		36,46
Полдник	Булочка Изюминка	70						
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916	4,7
Итого за Полдник		220	5,32	4	42,4	230		6,09
Итого за день		1 200	30,26	28	171,69	1161		66,83

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	120	12,07	15	2,22	192,2	972,06	21,9
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815	7,66
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	1,13
Итого за Завтрак		350	13,39	17	33,08	340		30,69
Завтрак 2	Напиток из яблок	100	0,1		12,87	52,6	925	3,16
	Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992	3,33
	*Суп с вермишелью и мясом кур	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02	6,9
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4	401	9,91
	Пюре картофельное	110	1,77	3	15,41	90,2	996	9,52
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02	4,71
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		530	13,65	12	75,62	471,7		36,63
Полдник	Бигус с мясным фаршем	70	0,94	3	6,35	53,8	1 012	8,76
	Хлеб ржаной	20						
	Чай с лимоном	130	0,05		12,13	47,9	686	2,26
Итого за Полдник		220	5,3	8	14,67	149		17,03
Итого за день		1210	32,39	37	136,57	1014,5		87,12

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

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	145	3,67	6	13,68	174	823	6,27
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810	5,14
	Чай ягодный	180			9,44	35,76	854,01	
Итого за Завтрак		350	9,1	10	44,56	358,2		14,34
Завтрак 2	Фрукт свежий	100			11,2	47,5	707	7,55
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Помидоры свежие порционно	30	0,34		3,78	16,5	836	4,58
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05	8,93
	Залежанка картофельная с мясом	140	11,12	16	20,38	282,2	1 100	26,19
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,5	600	0,51
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,23	90,5	705	4,6
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		530	17,98	23	71,81	593,2		45,23
Полдник	Слойка промышленного производства в ассортименте с фруктово-ягодной	70						
	Чай с сахаром	150			11,23	44,9	828	1,13
	Итого за Полдник		220	3,25	2	31,68	161,1	
Итого за день		1 180	30,33	35	159,25	1160		72,53

(лист 6)

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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	145	3,7	5	22,97	149,1	235,05	7,84
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810	5,14
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828	1,13
	Итого за Завтрак		350	7,9	8	51,86	308	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,55
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811	4,5
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04	4,51
	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907	12,91
	Каша гречневая вязкая	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032	2,99
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		530	17,67	14	69,74	526,3		30,77
Полдник	Лапшевник с творогом	70	3,75	5	26,17	203,5	1 141	5,35
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914	10,52
Итого за Полдник		220	8,1	9	32,17	283		15,87
Итого за день		1200	33,67	31	164,97	1164,8		68,3

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	2,83	3	17,23	110,1	1 153	5,52
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,56	5	10,34	94,4	808	7,64
	Чай с шиповником	170			9,44	35,76	854,01	
	Итого за Завтрак	350	7,68	11	44,64	366		18,51
Завтрак 2	Напиток из апельсинов	100	0,1		12,87	52,6	925	3,18
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6		3,18
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836	4,58
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06	6,09
	Жаркое по-домашнему	160	10,58	19	18,2	290,3	893,01	26,05
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36		20,62	86,7	928	2,87
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
	Итого за Обед	530	15,85	27	66,02	580,8		41,75
Полдник	Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01	13,97
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,51
	Чай с сахаром	150			11,23	44,9	828	1,13
	Итого за Полдник	230	6,03	8	24,18	214		15,61
Итого за день	1 210	29,66	46	147,71	1213,4		79,05	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	155	6,44	7	26,24	198	883	7,9
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810	5,14
	Чай с лимоном	160	0,05		12,13	47,9	686	2,26
	Итого за Завтрак	350	10,69	10	53,79	350,9		15,3
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,9	0,1	9	44	389,04	
Итого за Завтрак 2		100						
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,28	2	0,66	21,5	1 249	5,3
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181	6,96
	Запеканка картофельная с печенью	160	13,06	8	28,25	258	910	28,27
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,66	10,3	600	0,51
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02	4,71
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Итого за Обед	540	24,57	16	82,06	601,6		46,01
Полдник	Слойка промышленного производства в ассортименте с фруктами	70						
	Чай ягодный	150			9,44	35,76	854,01	
	Итого за Полдник	220	9,1	10	22,46	214,7		13,07
Итого за день	1 190	44,36	36	169,51	1214,7		83,93	

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	4,98	3	24,82	184,5	851	6,69
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,66	5	10,34	94,4	808	7,64
	Чай с молоком	170	1,16	1	14,6	74,8	854	2,93
Итого за Завтрак		350	7,7	9	49,76	353,7		17,26
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,55
	Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32	1 029	2,58
	Свекольник со сметаной и мясом кур	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01	10,68
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	3,12	99,4	1 197	11,04
	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	110	2,35	5	15,56	115,3	359	9,68
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930	3,05
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		530	13,91	16	65,09	474,8		39,29
Полдник	Булочка Изюминка	70	0,13		39,08	154,6	1 172	6,11
	Кисель из ягод	150	0,17		21,87	88,5	916	4,7
Итого за Полдник		220	0,5	1	62,09	254		11,32
Итого за день		1 190	22,21	26	189,81	1135,1		71,05

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	155	2,4	4,65	14,32	178,25	850	
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810	5,14
	Кофейный напиток с молоком	170	3,26	4	12,22	129,2	1 110	3,57
Итого за Завтрак		350	10,29	10	44,87	344,3		14,23
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,9	0,1	9	44	389,04	
	Итого за Завтрак 2		100					
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,24		3,78	16,5	836	4,58
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,29	2	9,87	59,3	89	9,71
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067	13,81
	Пюре картофельное	110	2,43	4	16,26	113,6	995	9,4
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02	3,85
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,14
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,12
Итого за Обед		530	15,37	12	66,99	442,7		41,98
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938	4,3
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	1,13
Итого за Полдник		200	4,17	4	48,19	239,5		7,23
Итого за день		1 180	29,83	26	169,25	1074		70,99
Итого за период		11 895	318,31	342	1642,35	11721,3		
Среднее значение за период		495,6	13,2	14,3	68,4	488,4		



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

Дневник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,63	7	27,03	204	883	10,71
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808	7,74
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	2,99
Итого за Завтрак		400	12,5	16	69,53	534,4		29,16
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,2	10,7	53	976,03	
Итого за Завтрак 2		100						
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813	6,88
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049	3,87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	1,28
	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01	28,87
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	105,3	932,01	4,32
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		640	22,03	30	108,8	793,9		46,86
Полдник								
	Пряник (порц.)	75	2,95	2	20,83	183	1 192	
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	16,15
Итого за Полдник		275	8,75	7	30,23	303		14,41
Итого за день		1 390	43,28	54	219,76	1678,8		100,23

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

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	3,57	7	22,27	204	1 111	9,7
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810	7,8
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	1,48
Итого за Завтрак		400	8,61	10	55,74	389,9		18,98
Завтрак 2								
	Напиток из апельсинов	100	0,1		12,87	52,6	925	3,17
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6		3,17
Обед								
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836	11,55
	Распльник ленинградский со сметаной и мясом кур	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06	14,38
	Печень по-строгановски	70	1,42	5	2,52	178,1	1 076	17,91
	Пюре картофельное	130	2,87	5	19,22	134,3	995	17,12
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	4,26
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		650	10,11	19	78,06	648,6		63,26
Полдник								
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769	17,18
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,71
	Чай ягодный.	180			10,62	40,23	854,01	
Итого за Полдник		250	12,71	11	18,09	240,1		34,04
Итого за день		1 400	31,53	40	162,75	1331,2		119,45

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153	8,55
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808	7,74
	Чай с шиповником	200			11,8	44,7	854,01	
Итого за Завтрак		405	8,69	13	44,72	374,2		22,32
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	9,8
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	0,4		6,3	27,5	838	11,55
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665	12,03
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661,04	20,24
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516	6,02
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930	4,45
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		670	21,58	17	92,44	672,3		59,67
Полдник	Булочка Изюминка	70	4,3	3	29,51	164	934	2,99
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916	7,25
	Итого за Полдник		250	5,56	5	46,69	252,1	
Итого за день		1 425	35,93	35	195,05	1346,1		100,04

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	165	16,6	21	3,05	264,3	972,06	38,28
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,54	3	18,54	102,6	815	9,41
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	1,48
Итого за Завтрак		400	18,14	24	36,56	426,8		49,17
Завтрак 2	Напиток из яблок	100			11,2	47,5	707	9,8
	Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,63	3	9,19	66,9	992	5,23
	*Суп с вермишелью и мясом кур	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02	11,22
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401	23,47
	Пюре картофельное	130	2,1	3	18,22	106,6	996	16,6
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	6,33
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		650	17,17	16	89,97	579,9		66,09
Полдник	Бигус с мясным фаршем	70	1,13	3	7,62	64,5	1 012	13,03
	Хлеб ржаной	20						
	Чай с лимоном	170	0,06		15,16	59,9	686	2,99
Итого за Полдник		260	8,36	9	17,35	177,7		27,92
Итого за день		1 410	41,73	49	157,08	1238,2		145,92

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

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	170	4,31	7	16,04	204	823	10,07
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810	7,8
	Чай ягодный	200			10,62	40,23	854,01	
Итого за Завтрак		400	10,71	12	51,72	418,1		23,13
Завтрак 2								
	Фрукт свежий	100			11,2	47,5	707	9,8
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		9,8
Обед	Помидоры свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836	11,56
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05	12,16
	Запеканка картофельная с мясом	180	14,3	20	26,2	362,9	1 100	42,16
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	1,33
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	5,36
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	6,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		650	22	28	85,02	717,1		71,07
Полдник								
	Слойка промышленного производства в ассортименте с фруктово-ягодной	70						
	Чай с сахаром	180			14,97	59,9	828	1,48
Итого за Полдник		250	3,25	2	35,42	176,1		7,06
Итого за день		1 400	35,96	42	183,36	1358,8		111,06

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,34	5	26,93	174,8	235,65	11,91
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810	7,8
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	1,48
Итого за Завтрак		400	9,38	8	60,4	360,7		21,19
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	9,8
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		9,8
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811	6
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04	6,83
	Тертель мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907	20,39
	Каша гречневая вязкая	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032	4,42
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	4,26
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	6,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		650	22,32	19	82,06	638,8		43,14
Полдник								
	Лапшевник с творогом	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141	6,4
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	16,15
Итого за Полдник		250	9,55	10	34,17	309,5		22,55
Итого за день		1 400	41,25	37	187,83	1356,5		96,68

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	165	3,11	4	18,89	120,7	1 153	8,55
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,88	6	12,41	113,3	808	7,74
	Чай с шиповником	200			10,62	40,23	854,01	
Итого за Завтрак		400	8,85	14	51,36	424		24,9
Завтрак 2	Напиток из апельсина	100	0,1		12,87	52,6	926	3,17
	Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836	11,55
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06	9,66
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	41,15
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928	3,45
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		650	19,05	34	77,81	710,5		65,03
Полдник	Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01	15,33
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904	0,71
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828	1,48
Итого за Полдник		270	6,23	8	27,77	233,8		17,52
Итого за день		1 420	34,24	56	169,83	1420,9		110,62

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	6,63	7	27,03	204	883	10,71
	Бутерброд с сыром	30	5,04	3	18,5	126	810	7,8
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	2,99
Итого за Завтрак		400	11,73	10	60,69	389,9		21,5
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,2	10,7	53	976,03	
	Итого за Завтрак 2		100					
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3	1,11	35,9	1 249	12,68
	Уха с крупой (перловый, пшанной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181	12,1
	Запеканка картофельная с печенью	180	14,69	9	31,78	290,3	910	40,46
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	500	1,33
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	6,33
	Хлеб ржаной.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,64
Итого за Обед		650	28,11	20	93,55	700,9		76,14
Полдник	Слойка промышленного производства в ассортименте с фруктами	70						
	Чай ягодный	180			10,62	40,23	854,01	
Итого за Полдник		250	11,87	13	30,03	282,6		24,79
Итого за день		1 400	51,71	43	195,47	1420,9		132,23

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	5,46	3	27,23	202,3	851	9,54
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808	7,74
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854	5,26
Итого за Завтрак		400	8,7	11	56,82	403,7		22,54
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	5,8
Итого за Завтрак 2		100						
Обед								
	салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,85	3	4,7	53,3	1 029	2,28
	Свекольник со сметаной и мясом кур	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01	17,09
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,37	9	4,37	139,2	1 197	23,78
	Сложный гарнир(пюре картофельное)	130	2,78	6	18,39	136,3	959	13,52
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930	4,45
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,6
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	1,64
Итого за Обед		650	17,4	21	76,11	582,4		64,36
Полдник								
	Булочка Изюминка	70	0,16		48,9	185,6	1 172	9,44
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916	7,25
Итого за Полдник		250	0,56	1	74,24	302,7		17,4
Итого за день		1 400	26,76	33	220,04	1341,4		107,47