

Энергетическая ценность

(лист 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
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		350	3,38	4	33,75	204,4	
Завтрак 2							
	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства (июль-октябрь)	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	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	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		540	15,98	19	70,5	502,2	
Полдник							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай ягодный	150	0,08		12	45,2	971
Итого за Полдник		220	7,57	6	20,89	189,9	
Итого за день		1 210	27,04	29	138,5	951,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,73	4	17,59	123,5	1 111
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	350	4,73	5	36,89	235,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с крупой с мясом 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 маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Напиток Ягодка 200	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	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	550	16,49	12	69,58	524,2	
Полдник	Булочка домашняя, 100 гр.	50	3,78	6	30,93	197	769
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник	200	3,95	6	52,6	285,5	
Итого за день		1 200	25,17	23	170,27	1092,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2	972
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	350	13,06	11	31,48	324,8	
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 белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (июль-октябрь)	30	0,53	2	2,97	28,1	818
	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
	Рис припущенный	110	0,41	1	4,31	24,4	512
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	12,24	10	42,84	309,1	
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Итого за Полдник	200	3,38	4	31,98	229,9	
Итого за день		1 180	28,73	25	119,5	917,6	

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

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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 маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	360	4,7	8	48,42	323,7	
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 со свининой	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	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	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	17,97	20	82,91	598,3	
Полдник	Слойка с клубничкой @	60	5,02	5	170,48	115,9	1 871
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Итого за Полдник	210	5,02	5	178,71	160,8	
Итого за день		1 200	28,09	33	319,84	1 129,8	

(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	135	3,44	4	21,39	138,8	235,05
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	4,44	5	40,69	250,9	
Завтрак 2	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	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	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	18,22	12	72,72	526,3	
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07
	Кисломолочный продукт	150	0,87	1	1,2	15,9	914
Итого за Полдник		200	4,25	5	24,95	200,9	
Итого за день		1 185	27,02	22	151,72	1 033,1	

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

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	130	4,88	5	26,72	171,1	853
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Итого за Завтрак	360	6,2	8	53,79	303,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817
	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	19	18,2	290,3	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	15,69	26	64,47	568,4	
Полдник	Лапшевник с творогом	50	4,63	4	9,6	94,6	1 809
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		200	4,63	4	21,6	142,5	
Итого за день		1 190	26,52	38	151,06	1062,1	

(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	0,93	1	5,56	35,1	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	4,48	4	29,29	168,9	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3	
Обед	Икра свекольная (июль-октябрь)	30	0,67	3	4,3	45,9	
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с печенью @	160	13,06	8	28,25	258	910
	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 ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Обед		540	24,76	17	66,56	541,2	
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739
	Хлеб ржаной.	15	1,28		7,28	38,9	1 147
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		225	6,76	5	18,59	166,1	
Итого за день		1 220	36,34	26	127,26	936,5	

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

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	1,25	1	4,16	30,9	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,68	98,7	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	355	3,93	9	28,84	217,7	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,01		1,98	8,1	925
Итого за Завтрак 2		100	0,01		1,98	8,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье (июль-октябрь)	30	0,45	2	2,74	26,7	992
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	160	1,84	2	15,13	87,5	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	100	14,19	13	9,85	220,3	1 197
	Напиток Ягодка	170	0,18		22,72	93,5	930,1
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	500	19,98	18	69,9	528,2	
Полдник	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		240	5,08	4	34,88	204,4	
Итого за день		1 195	29	31	135,6	958,4	

(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	5,37	6	26,98	184,3	850
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
	Итого за Завтрак	405	19,24	19	55,09	485,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно (июль-октябрь)	30	0,24		0,84	4,5	836
	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	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		550	18,51	14	79,03	522,6	
Полдник	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	1,9	1	21,03	125,3	
Итого за день		1 255	39,65	34	166,35	1181,2	
Итого за период		12 020	299,37	301	1664,11	10497,4	
Среднее значение за период		1 202	29,9	30,1	166,4	1049,7	

Составил  Субботина Елен

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239029

Владелец Кузьмина Инга Витальевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026