

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Приложение 8 к СанПиН 188/01-04/2017-01

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	7	30,42	206,2	883
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,42	118,5	808
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	400	7,78	15	61,1	404,5	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		640	25,89	31	93,77	759,2	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	164,7	938
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		250	3,19	2	44,54	224,6	
Итого за день		1 390	37,26	48	209,21	1435,3	

(лист 2)

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	4,29	5	39,3	239,9	
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)	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	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		650	18,35	24	81,33	590,8	
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	180	0,09		14,4	54,2	971
Итого за Полдник		250	7,58	6	23,29	198,9	
Итого за день		1 400	30,33	35	157,28	1084,6	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	6,16	7	43,65	283,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	836
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Домашняя @	70	9,33	8		199,3	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток Ягодка	180	0,19		24,05	99	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	670	20,47	16	89,89	676,9	
	Полдник						
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Итого за Полдник	250	4,01	6	59,82	315,1	
Итого за день		1 420	30,64	29	204,56	1322,6	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	165	12,2	11	14,05	242,3	972
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Итого за Завтрак	400	17,09	15	37,23	390,5	
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)	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп с вермишелью и мясом кур @	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401
	Рис припущенный	130	0,48	1	5,1	28,8	512
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	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	650	15,55	14	49,41	380,3	
	Полдник						
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Полдник	250	3,38	4	34,72	244,9	
Итого за день		1 400	36,07	33	134,56	1069,5	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	165	4,18	7	15,57	198	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	395	5,59	10	51,72	365,7	
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	50	0,48	3	4,14	64	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур @	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Плов со свиной @	180	11,48	21	42,22	422,7	1 018
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	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	630	18,62	30	101,38	801,7	
Полдник	Слойка с клубничкой @	60	5,02	5	170,48	115,9	1 871
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Полдник	260	5,02	5	181,45	175,8	
Итого за день		1 385	29,63	45	344,35	1390,2	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	180	4,59	6	28,52	185,1	235,05
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	5,59	7	47,82	297,2	
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	50	1,55		3,25	20	811
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	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		650	23,09	16	84,99	638,8	
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07
	Кисломолочный продукт	200	1,16	1	1,6	21,2	914
	Итого за Полдник	250	4,54	5	25,35	206,2	
Итого за день		1 400	33,33	28	171,52	1197,2	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	1,64	1	5,45	40,5	851
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,42	118,5	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	400	4,58	10	31,87	247,1	
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)	50	0,75	3	4,56	44,5	992
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	130	18,45	17	12,81	286,4	1 197
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	620	24,94	24	70,6	603,5	
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	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник		270	5,11	4	39,21	222,1	
Итого за день		1 390	34,64	38	143,66	1080,8	

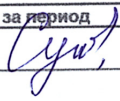
(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	170	7,02	8	35,29	241	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	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	450	21,42	21	66,07	556,7	
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)	50	0,4		1,4	7,5	836
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	180	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		680	24,04	18	96,79	653,3	
Полдник	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		250	1,9	1	23,77	140,3	
Итого за день		1 480	47,36	40	197,83	1397,8	
Итого за период		14 085	352,73	373	1879,25	12314,5	
Среднее значение за период		1 408,5	35,3	37,3	187,9	1231,5	

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