



Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Кrasnoturyinsk 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		

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

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра овощная свекольная	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	10,7	56,8	897
	Итого за Обед	510	13,09	18	60,46	453,4	
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	1 165	23,34	37	151,62	1075,2		

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

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

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
	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	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Кукуруза отварная	30	3,4	2	4,8	40,5	604
	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.	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		560	21,87	16	69,58	557,3	
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		1 215	30,69	32	158,85	1075,2	

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

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

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	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
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	50	5,09	5	4,9	110,14	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	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	14,97	14	66,49	458,6	
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	30,54	26	141,58	999,3	

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	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	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	16,97	17	85	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	196,87	1274,4	

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

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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	146,7	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	325,5	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
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	10,7	56,8	897
Итого за Обед		510	16,96	14	73,88	495,9	
Полдник	Печенье детское @	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Чай с шиповником	150			8,38	45	854,01
Итого за Полдник		200	3,75	5	36,71	248,5	
Итого за день		1 165	26,08	31	163,78	1116,9	

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 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 шиповником	200			11,18	60	854,01
Итого за Завтрак		360	4,96	10	43,68	302,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат тз отварной свеклы с яблоком	30	0,37	3	3,87	44,34	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	10	18,2	208	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		510	14,51	18	60,97	448,64	
Полдник	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	6,35	19	37,25	350,5	
Итого за день		1 170	25,82	46	147,84	1143	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб Неделя: 2 День: среда (лист 8)

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	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	10,7	56,8	897
Итого за Обед		520	22,84	26	64,87	540,3	
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		1 185	37,15	40	152,93	1091,4	

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 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
	Итого за Завтрак	360	6,85	15	40,56	356,2	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	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	10,7	56,8	897
	Итого за Обед	510	10,1	12	59,69	552,4	
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
Итого за Полдник	240	5,52	6	27,98	176,7		
Итого за день	1 210	22,87	33	138,03	1132,3		

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

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

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	13,38	71	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	66	854
	Итого за Завтрак	355	14,07	13	44,44	359,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	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	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	550	19,15	19	81,35	555,6	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник	200	4,24	4	36,98	216,2		
Итого за день	1 205	37,46	36	173,97	1178,7		
Итого за период	11 875	291,67	353	1591,83	11242,4		
Среднее значение за период	1 187,5	29,2	35,3	159,2	1124,2		

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