

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>4,32</b>	<b>12</b>	<b>39,23</b>	<b>302</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>20,77</b>	<b>25</b>	<b>78,35</b>	<b>612,3</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	164,7	938
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,54</b>	<b>6</b>	<b>39,57</b>	<b>244,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 180</b>	<b>33,03</b>	<b>43</b>	<b>166,95</b>	<b>1205,5</b>	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Какао с молоком	200	5,65	7	20,08	190	919
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>14,51</b>	<b>16</b>	<b>60,74</b>	<b>466,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>			<b>22,4</b>	<b>138</b>
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	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>14,79</b>	<b>19</b>	<b>76,12</b>	<b>505,2</b>	
Полдник	Булочка сахарная	45	3,39	4	27,64	111,7	775,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>3,39</b>	<b>4</b>	<b>42,04</b>	<b>169,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>32,69</b>	<b>39</b>	<b>201,3</b>	<b>1279</b>	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: среда

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	127,2	235,05
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		355	4,9	5	47	256,2	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
	Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154,01
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	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
	Компот из кураги	150	0,12		3,39	15,1	932
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Обед		550	18,9	16	91,77	577,4	
Полдник	Суфле из творога	80	7,15	7	8,89	138,9	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник		250	8,9	9	40,11	291,6
Итого за день		1 255	32,75	30	192,08	1179	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	150,2	1 013
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	180			10,06	54	854,01
Итого за Завтрак		360	8,7	9	39,27	292,9	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	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
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	1 197
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	13,33	14	63,64	426,6	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	6,9	8	5,26	125,7	1 201
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Итого за Полдник		200	6,9	8	17,26	173,6
Итого за день		1 190	29,33	31	129,97	940,1	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

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	150	5,4	6	25,2	180	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>6,7</b>	<b>12</b>	<b>51,52</b>	<b>359,4</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>13,81</b>	<b>64,3</b>	
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 апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>16,56</b>	<b>17</b>	<b>85,42</b>	<b>544,8</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>11</b>	<b>37,98</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>31,73</b>	<b>40</b>	<b>188,73</b>	<b>1255,5</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,58</b>	<b>9</b>	<b>48,53</b>	<b>328,2</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3	818,02
	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	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>15</b>	<b>80,65</b>	<b>551</b>	
Полдник	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1	775
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>8</b>	<b>36,71</b>	<b>203,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>36,4</b>	<b>32</b>	<b>175,69</b>	<b>1129,8</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>17</b>	<b>51,04</b>	<b>421,1</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	30	0,37	3	3,87	44,4	14 612,26
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	50	8,67	3	1,8	66,1	1 296
	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>17,02</b>	<b>16</b>	<b>83,53</b>	<b>520,2</b>	
Полдник	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с шиповником	150			8,38	45	854,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>39,63</b>	<b>316</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>29,63</b>	<b>48</b>	<b>185,4</b>	<b>1326,3</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,69	5	12,81	108,4	101
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>7,94</b>	<b>8</b>	<b>38,26</b>	<b>257</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	7,22	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,92	17	33,08	302,4	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>24,1</b>	<b>28</b>	<b>81,88</b>	<b>598,2</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,82</b>	<b>7</b>	<b>43,24</b>	<b>263,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 260</b>	<b>39,26</b>	<b>43</b>	<b>173,18</b>	<b>1165,3</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	147	174
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с молоком	170	1,16	1	13,6	74,8	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,23</b>	<b>6</b>	<b>47,3</b>	<b>274</b>	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,05</b>		<b>13,2</b>	<b>53,8</b>	
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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>12,22</b>	<b>13</b>	<b>84,7</b>	<b>656,5</b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,52</b>	<b>6</b>	<b>27,98</b>	<b>176,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 260</b>	<b>24,02</b>	<b>25</b>	<b>173,18</b>	<b>1161</b>		

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

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	4,37	6	18,71	143,9	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>15,83</b>	<b>14</b>	<b>54,1</b>	<b>374,4</b>		
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом (январь-март)	30	0,39	2	4,35	35,8	1 163,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками_@	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Капуста тушеная	110	2,9	4	13,72	102,3	999
	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>73,22</b>	<b>460,7</b>	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,59</b>	<b>9</b>	<b>35,8</b>	<b>261,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>43,82</b>	<b>37</b>	<b>172,92</b>	<b>1143,4</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>12 235</b>	<b>332,66</b>	<b>368</b>	<b>1759,4</b>	<b>11784,9</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 223,5</b>	<b>33,3</b>	<b>36,8</b>	<b>175,9</b>	<b>1178,5</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Субботина Елен

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443713

Владелец Мусихина Елена Михайловна

Действителен с 05.05.2025 по 05.05.2026