

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96 Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 170 | 3,11 | 4 | 18,89 | 120,7 | 1 153 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,58 | 9 | 8,16 | 138 | 808 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 4,69 | 13 | 43,05 | 322,5 | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,04 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 50 | 0,6 | 7 | 3,7 | 48,5 | 813 |
| | 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 | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | |
| Итого за Обед | | 645 | 25,89 | 35 | 93,69 | 762,8 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,83 | 3 | 40,28 | 197,6 | 938 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 914 |
| Итого за Полдник | | 260 | 9,63 | 8 | 48,28 | 303,6 | |
| Итого за день | | 1 405 | 40,61 | 56 | 194,82 | 1435,9 | |

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96 Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом | 170 | 10,2 | 8 | 29,47 | 180,7 | 1 139 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 | 810 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,65 | 7 | 20,08 | 190 | 919 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 20,04 | 18 | 59,84 | 459,4 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 69 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 69 | |
| Обед | Икра овощная свекольная | 50 | 0,69 | 4 | 4,62 | 55,6 | 520 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@ | 180 | 1,9 | 5 | 13,51 | 107 | 1 030,06 |
| | Печень по-строгановски | 70 | 8,82 | 9 | 1,82 | 126 | 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 | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | |
| Итого за Обед | | 660 | 19,35 | 24 | 93,92 | 643,3 | |
| Полдник | Булочка сахарная | 50 | 3,77 | 4 | 30,71 | 124,1 | 775,01 |
| | Чай с сахаром_@ | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 14 539,27 |
| Итого за Полдник | | 250 | 3,97 | 4 | 37,21 | 150,9 | |
| Итого за день | | 1 410 | 43,36 | 46 | 202,17 | 1322,6 | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

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 | 180 | 5,06 | 5 | 28,52 | 176,1 | 235,05 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 6,56 | 6 | 57,02 | 318,1 | |
| 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 | 50 | 0,91 | 5 | 14,88 | 104 | 1 154,01 |
| | Суп картофельный с крупой с мясом кур_@ | 180 | 1,31 | 2 | 10,73 | 63,4 | 1 665 |
| | Котлета Домашняя | 70 | 10,89 | 9 | 11,19 | 217 | 661 |
| | 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 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,14 | | 4,07 | 18,2 | 932 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 2 | 33,32 | 113,6 | 897 |
| Итого за Обед | | 670 | 23,45 | 23 | 108,44 | 723,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Суфле из творога | 100 | 8,93 | 8 | 11,11 | 173,7 | 1 478 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 9,55 | 64,2 | 902 |
| | Кисель из ягод | 180 | 0,2 | | 26 | 106,2 | 916 |
| Итого за Полдник | | 300 | 10,71 | 10 | 46,66 | 344,1 | |
| Итого за день | | 1 480 | 40,77 | 39 | 225,32 | 1439,7 | |

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

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 | 170 | 5,11 | 6 | 21,44 | 170,2 | 1 013 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 | 810 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 60 | 854,01 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 9,3 | 9 | 42,91 | 318,9 | |
| 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 | 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 |
| | Суфле Рыбка (минтай) | 70 | 7,12 | 7 | 6,9 | 154,2 | 1 197 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,82 | 4 | 19,09 | 127,4 | 995 |
| | Компот из яблок и ягод | 180 | 0,03 | | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 660 | 17,4 | 18 | 79,77 | 550,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками | 60 | 8,28 | 10 | 6,31 | 150,8 | 1 201 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| Итого за Полдник | | 260 | 8,28 | 10 | 22,31 | 214,6 | |
| Итого за день | | 1 420 | 35,38 | 37 | 154,79 | 1131,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 180 | 6,48 | 8 | 30,24 | 216 | 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 | 410 | 7,79 | 14 | 58,08 | 403,4 | |
| Завтрак 2 | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,34 | | 13,81 | 64,3 | 705 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,34 | | 13,81 | 64,3 | |
| 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 с мясом птицы_@ | 200 | 12,58 | 12 | 38,73 | 309,5 | 1 020 |
| | Напиток апельсиновый или мандариновый | 180 | 0,12 | | 18,21 | 74 | 925 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 660 | 20,72 | 22 | 106,53 | 689,5 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 70 | 5,29 | 8 | 43,3 | 275,8 | 769,12 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Итого за Полдник | 250 | 10,51 | 14 | 51,76 | 383,8 | |
| Итого за день | 1 420 | 39,36 | 50 | 230,18 | 1541 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180 | 6,47 | 7 | 28,61 | 218,3 | 883 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 | 810 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 10,66 | 10 | 54,9 | 370,8 | |
| 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 луком и маслом растительным | 50 | 0,88 | 3 | 4,97 | 47,1 | 818,02 |
| | 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 | 0,1 | | 21,49 | 89,2 | 912 |
| | 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 | 650 | 22,9 | 20 | 93,61 | 674,3 | |
| Полдник | Булочка российская | 50 | 3,77 | 4 | 30,71 | 124,1 | 775 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 914 |
| | Итого за Полдник | 250 | 9,57 | 9 | 38,71 | 230,1 | |
| Итого за день | 1 410 | 43,53 | 39 | 197,02 | 1322,2 | | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

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 | 170 | 4,87 | 5 | 23 | 161,5 | 1 111 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 30 | 1,22 | 6 | 12,68 | 107,6 | 815 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,65 | 7 | 20,08 | 190 | 919 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 11,74 | 18 | 55,76 | 459,1 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 69 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | | | 11,2 | 69 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с яблоком | 50 | 0,61 | 5 | 6,45 | 73,9 | 14 612,26 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@ | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124,06 |
| | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 70 | 12,13 | 4 | 2,52 | 92,6 | 1 296 |
| | Рис припущенный | 130 | 3,12 | 5 | 32,11 | 191 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | | 21,92 | 91,5 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 680 | 22,63 | 21 | 104,04 | 669,1 | |
| Полдник | Вафли | 50 | 2 | 15 | 31,25 | 271 | 1 494,1 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 60 | 854,01 |
| | Итого за Полдник | 250 | 2 | 15 | 42,43 | 331 | |
| Итого за день | 1 430 | 36,37 | 54 | 213,43 | 1528,2 | | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 180 | 4,43 | 6 | 15,37 | 130,1 | 101 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 | 810 |
| | Чай с лимоном_@ | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 8,68 | 9 | 40,82 | 278,7 | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,04 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | |
| Обед | Икра овощная морковная | 50 | 0,46 | 3 | 7,22 | 39,8 | 814 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 | 181 |
| | Запеканка картофельная с мясом. | 180 | 14,3 | 20 | 39,7 | 362,9 | 1 100 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 | 600 |
| | Компот из яблок и ягод | 180 | 0,03 | | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 660 | 28,95 | 32 | 97,87 | 711,3 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 6,65 | 7 | 21,57 | 174,6 | 1 190,03 |
| | Кисель из ягод | 180 | 0,2 | | 26 | 106,2 | 916 |
| | Итого за Полдник | 250 | 6,85 | 7 | 47,57 | 280,8 | |
| Итого за день | 1 420 | 44,88 | 48 | 196,06 | 1317,8 | | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

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 | 180 | 4,88 | 5 | 30,45 | 176,4 | 174 |
| | Батон | 20 | 1 | 1 | 8,33 | 52,2 | 693 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 5,88 | 6 | 54,78 | 292,4 | |
| 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 | 50 | 0,91 | 5 | 14,88 | 104 | 1 154,01 |
| | Свекольник со сметаной и мясом кур_@ | 180 | 2,07 | 2 | 17,03 | 98,4 | 1 033,01 |
| | Суфле Рыбка (минтай) | 70 | 7,12 | 7 | 6,9 | 154,2 | 1 197 |
| | Картофель отварной | 130 | 0,39 | 1 | 3,16 | 194,8 | 518 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 680 | 15,98 | 17 | 102,55 | 815,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Лапшевник с творогом | 100 | 7,87 | 8 | 19,21 | 169,1 | 1 809 |
| | Соус ягодный | 20 | 0,01 | | 2,54 | 10,4 | 984 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,4 | 57,5 | 1 188 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7,88 | 8 | 36,15 | 237 | |
| Итого за день | | 1 480 | 29,79 | 31 | 206,68 | 1399 | |

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

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 | 5,72 | 7 | 24,47 | 188,2 | 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 | 180 | 2,7 | 3 | 12,06 | 80,1 | 1 110 |
| | Итого за Завтрак | | 430 | 17,63 | 16 | 61,87 | 432 |
| 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 моркови с изюмом и растительным маслом (январь-март) | 50 | 0,64 | 3 | 7,25 | 59,7 | 1 163,01 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками_@ | 180 | 1,55 | 2 | 11,84 | 71,2 | 89 |
| | Биточек из курицы | 70 | 14,65 | 5 | 8,57 | 142,6 | 255 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,42 | 5 | 16,21 | 120,9 | 999 |
| | Компот из ягод | 180 | 0,14 | | 15,36 | 63,4 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 660 | 25,21 | 17 | 92,19 | 593,6 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 50 | 4,24 | 4 | 28,75 | 171,3 | 767 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6 | 9,4 | 120 | 920 |
| Итого за Полдник | | 250 | 10,04 | 10 | 38,15 | 291,3 | |
| Итого за день | | 1 440 | 53,28 | 43 | 202,01 | 1363,9 | |
| Итого за период | | 14 315 | 407,33 | 443 | 2022,48 | 13801,4 | |
| Среднее значение за период | | 1 431,5 | 40,7 | 44,3 | 202,2 | 1380,1 | |

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