



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: понедельник

| 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 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 8,08 | 13 | 63,09 | 399,3 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Напиток апельсиновый или мандариновый | 100 | 0,08 | | 9,86 | 40,3 | 925 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,08 | | 9,86 | 40,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая пром.производства | 50 | 0,6 | 4 | 3,7 | 48,5 | 813 |
| | Суп-пюре из гороха | 180 | 5,55 | 1 | 16,29 | 97,5 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | Плов со свиной | 200 | 12,47 | 24 | 47,18 | 450,8 | 444,01 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,41 | | 25,32 | 105,3 | 932,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 640 | 22,03 | 30 | 108,8 | 793,9 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пряник (порц.) | 75 | 4,43 | 4 | 31,25 | 274,5 | 1 192 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| Итого за Полдник | | 255 | 9,65 | 9 | 38,45 | 365,4 | |
| Итого за день | | 1 395 | 39,84 | 52 | 220,2 | 1598,9 | |

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

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 | 3,57 | 7 | 22,27 | 204 | 1 111 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 5,04 | 3 | 18,5 | 126 | 810 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 8,61 | 10 | 55,74 | 389,9 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,03 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурцы свежие порционно | 50 | 0,4 | | 6,3 | 27,5 | 836 |
| | *Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур | 180 | 1,9 | 5 | 13,51 | 107 | 1 030,06 |
| | Печень по-строгановски | 70 | 1,42 | 5 | 2,52 | 178,1 | 1 076 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,87 | 5 | 19,22 | 134,3 | 995 |
| | 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 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 650 | 10,05 | 16 | 81,3 | 636,3 | |
| 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 | | 11,67 | 53,9 | 971 |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,58 | 6 | 20,56 | 198,6 | |
| Итого за день | | 1 400 | 26,64 | 32 | 167,4 | 1271,8 | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| 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 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,56 | 5 | 10,34 | 94,4 | 808 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 44,7 | 854,01 |
| Итого за Завтрак | | 405 | 4,85 | 9 | 41,52 | 266,9 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 50 | 1,03 | 3 | 6,21 | 57,9 | 812 |
| | *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 | 661,04 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,42 | 1 | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,13 | 4 | 31,17 | 191 | 516 |
| | Напиток Ягодка | 180 | 0,11 | | 13,36 | 55 | 930 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 670 | 22,21 | 20 | 92,35 | 702,7 | |
| Полдник | Булочка изюминка ® | 70 | 5,25 | 10 | 39,41 | 272,9 | 937,02 |
| | Кисель из ягод | 200 | 0,23 | | 28,89 | 118,1 | 916 |
| Итого за Полдник | | 270 | 5,48 | 10 | 68,3 | 391 | |
| Итого за день | | 1 445 | 32,54 | 39 | 213,37 | 1408,1 | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 руб

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный НУ | 165 | 16,6 | 21 | 3,05 | 264,3 | 972,06 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 35 | 1,54 | 3 | 18,54 | 102,6 | 815 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 18,14 | 24 | 36,56 | 426,8 | |
| 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 помидорами и огурцами, Витаминный | 50 | 0,59 | 4 | 1,84 | 48,7 | 30 |
| | *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 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,87 | 5 | 19,22 | 134,3 | 995 |
| | Компот из яблок и ягод | 180 | 0,28 | | 27,72 | 115,5 | 633,02 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 650 | 17,9 | 19 | 83,62 | 589,4 | |
| Полдник | Бигус с мясным фаршем | 60 | 5,48 | 5 | 3,08 | 82,3 | 1 739 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | | 18,23 | 71,8 | 483 |
| Итого за Полдник | | 260 | 7,26 | 6 | 29,81 | 205,9 | |
| Итого за день | | 1 410 | 43,35 | 49 | 163,19 | 1275,9 | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 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 | 170 | 4,31 | 7 | 16,04 | 204 | 823 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 5,04 | 3 | 18,5 | 126 | 810 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 12,97 | 59,9 | 971 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 9,45 | 10 | 47,51 | 389,9 | |
| 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 | 5 | 4,14 | 64 | 817 |
| | *Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур | 180 | 2,73 | 5 | 12,49 | 106,2 | 1 021,05 |
| | Залеканка картофельная с мясом. | 180 | 14,3 | 20 | 26,2 | 362,9 | 1 100 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 | 600 |
| | 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 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 650 | 21,78 | 33 | 85,51 | 762,5 | |
| Полдник | Слойка промышленного производства в ассортименте | 60 | 4,11 | 12 | 25,69 | 221,4 | 1 059 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| Итого за Полдник | | 260 | 4,11 | 12 | 40,66 | 281,3 | |
| Итого за день | | 1 410 | 35,74 | 55 | 183,48 | 1480,7 | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 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 | 170 | 4,34 | 5 | 26,93 | 174,8 | 235,05 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 5,04 | 3 | 18,5 | 126 | 810 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 9,38 | 8 | 60,4 | 360,7 | |
| Завтрак 2 | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,03 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | |
| Обед | Помидоры порционно | 50 | 0,55 | | 6,88 | 61,9 | 835 |
| | Суп-лалша на курином бульоне с мясом кур | 180 | 4 | 4 | 11,34 | 113,8 | 1 015,04 |
| | Тефтели мясные с луком | 70 | 9,81 | 10 | 9,69 | 167,4 | 907 |
| | Каша гречневая вязкая* | 130 | 3,5 | 4 | 18,03 | 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 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 650 | 21,32 | 19 | 85,69 | 680,7 | |
| Полдник | Лапшевник с творогом | 70 | 6,48 | 6 | 13,44 | 132,4 | 226 |
| | Чай ягодный | 180 | 0,09 | | 11,67 | 53,9 | 971 |
| Итого за Полдник | | 250 | 6,57 | 6 | 25,11 | 186,3 | |
| Итого за день | | 1 400 | 37,67 | 33 | 181 | 1274,7 | |

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 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 | 170 | 6,39 | 6 | 34,94 | 223,8 | 853 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 44,7 | 854,01 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 8,27 | 12 | 58,53 | 381,8 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Напиток апельсиновый или мандариновый | 100 | 0,08 | | 9,86 | 40,3 | 925 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,08 | | 9,86 | 40,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 50 | 1,27 | 3 | 4,98 | 53,4 | 14 519 |
| | *Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур | 180 | 1,49 | 4 | 7,28 | 75,9 | 124,06 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,22 | 24 | 22,74 | 362,9 | 893,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,41 | | 24,74 | 104,1 | 928 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 650 | 19,71 | 32 | 78 | 696,5 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка изюминка ® | 70 | 5,25 | 10 | 39,41 | 272,9 | 937,02 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| Итого за Полдник | | 250 | 10,47 | 15 | 46,61 | 363,8 | |
| Итого за день | | 1 400 | 38,53 | 59 | 193 | 1482,4 | |

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 178,33 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 | 170 | 6,11 | 7 | 36,49 | 230,3 | 848 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 5,04 | 3 | 18,5 | 126 | 810 |
| | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 11,21 | 10 | 70,15 | 416,2 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра овощная морковная | 50 | 0,46 | 3 | 3,05 | 39,8 | 814 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 | 181 |
| | Запеканка картофельная с печенью* | 180 | 14,69 | 9 | 31,78 | 290,3 | 910 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 | 600 |
| | Компот из яблок и ягод | 180 | 0,28 | | 27,72 | 115,5 | 633,02 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 650 | 28,1 | 20 | 95,49 | 704,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Слойка промышленного производства в ассортименте | 60 | 4,11 | 12 | 25,69 | 221,4 | 1 059 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| Итого за Полдник | | 260 | 4,11 | 12 | 40,66 | 281,3 | |
| Итого за день | | 1 410 | 43,42 | 42 | 217,5 | 1449,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 170 | 5,46 | 3 | 27,23 | 202,3 | 851 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 2 | 17,18 | 88,1 | 854 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 8,7 | 11 | 56,82 | 403,7 | |
| Завтрак 2 | Напиток лимонный | 100 | 0,07 | | 12,22 | 50,6 | 699 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,07 | | 12,22 | 50,6 | |
| Обед | Салат из отварного картофеля, св. огурцов и моркови с маслом растительным, Летний | 50 | 0,7 | 5 | 4,74 | 70,1 | 16 |
| | *Свекольник со сметаной и мясом кур | 180 | 2,07 | 2 | 17,03 | 98,4 | 1 033,01 |
| | Суфле Рыбка (минтай) | 70 | 8,27 | 9 | 4,37 | 139,2 | 1 197 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,87 | 5 | 19,22 | 134,3 | 995 |
| | Напиток Ягодка | 180 | 0,11 | | 13,36 | 55 | 930 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 650 | 17,34 | 22 | 78,18 | 597,2 | |
| Полдник | **Сырники | 70 | 5,83 | 7 | 11,61 | 158,2 | 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 | 6,04 | 7 | 40,15 | 274,8 | |
| Итого за день | | 1 420 | 32,15 | 40 | 187,37 | 1326,3 | |

| 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 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 5,04 | 3 | 18,5 | 126 | 810 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 4 | 14,38 | 152 | 1 110 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 14,6 | 14 | 57,35 | 466,2 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 47,5 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 50 | 0,63 | 3 | 9,19 | 66,9 | 992 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками* | 180 | 1,55 | 2 | 11,84 | 71,2 | 89 |
| | Суфле из птицы | 70 | 11,11 | 5 | 9,06 | 121,6 | 1 067 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,13 | 4 | 31,17 | 191 | 516 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,42 | 1 | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | Компот из ягод | 180 | 0,14 | | 17,15 | 70,6 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 680 | 23,14 | 16 | 102,67 | 664,8 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 50 | 3,15 | 3 | 33,3 | 173,5 | 938 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 2 | 17,18 | 88,1 | 854 |
| Итого за Полдник | | 250 | 4,51 | 5 | 50,48 | 261,6 | |
| Итого за день | | 1 430 | 42,25 | 35 | 221,7 | 1440,1 | |
| Итого за период | | 14 120 | 372,13 | 436 | 1948,21 | 14008,7 | |
| Среднее значение за период | | 1 412 | 37,2 | 43,6 | 194,8 | 1400,9 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430382

Владелец Генне Елена Ивановна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025