



Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: вторник

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
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	6,17	14	54,93	367,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Кисель витаминизированный	180	0,05		20,7	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	650	19,76	30	88,07	659,6		
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
<b>Итого за Полдник</b>	250	3,28	4	50,4	249,3		
<b>Итого за день</b>	1 410	29,21	48	204,6	1323,8		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,28</b>	<b>12</b>	<b>54,69</b>	<b>345,9</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,84	80,7	925
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>18,7</b>	<b>27</b>	<b>96,95</b>	<b>696,1</b>	
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,85</b>	<b>8</b>	<b>35,98</b>	<b>267,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 375</b>	<b>43,23</b>	<b>47</b>	<b>197,42</b>	<b>1382,5</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Какао с молоком	180	7,08	4	18,07	171	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	12,7	21	53,8	525,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	600	26,63	26	75,41	580,2		
Полдник	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	<b>Итого за Полдник</b>	250	9,48	15	38,19	277,4	
<b>Итого за день</b>	1 345	49,15	62	180,21	1443,2		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 1

День: пятница

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	158,4	174
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	9,16	8	61	326,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Пюре картофельное	130	2,87	9	32,22	199,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	650	19,27	20	94,74	640,8		
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,18	4	32,77	170,2	516
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	18	79,2	854
<b>Итого за Полдник</b>	310	9,1	8	50,77	285,7		
<b>Итого за день</b>	1 470	37,53	36	217,71	1300,9		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9,53</b>	<b>14</b>	<b>55,28</b>	<b>392,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	4	35,5	184,4	516
	Кисель витаминизированный	180	0,05		20,7	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>23,26</b>	<b>21</b>	<b>98,61</b>	<b>647,8</b>		
Полдник	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	6	10,7	127,7	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>10,05</b>	<b>7</b>	<b>38,99</b>	<b>260,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>42,84</b>	<b>42</b>	<b>204,08</b>	<b>1347,7</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	390	10,48	20	49,02	453,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
Обед	Капуста тушеная	40	0,96	2	3,8	34,1	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Пюре картофельное	130	2,87	9	32,22	199,3	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	660	19,47	19	98,92	625,2		
Полдник	Шарлотка с яблоками	50	2,19	3	17,77	109	678
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
<b>Итого за Полдник</b>	250	2,19	3	33,77	172,8		
<b>Итого за день</b>	1 400	32,14	42	192,91	1299,1		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: среда

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	5	32,21	218,3	883
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	10,66	8	58,5	370,8	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	645	20,55	19	106,99	703,8		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	<b>Итого за Полдник</b>	250	8,95	9	42,7	293,5	
<b>Итого за день</b>	1 405	40,56	36	217,99	1441,4		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	9	16,82	198,2	1 284
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	14,45	21	40,17	453,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	675	27,46	22	103,3	718,1	
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	<b>Итого за Полдник</b>	270	6,83	6	39,94	243,7	
<b>Итого за день</b>	1 455	48,74	49	194,61	1462,8		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Какао с молоком	180	7,08	4	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>52,76</b>	<b>428,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	130	2,87	9	32,22	199,3	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>21,63</b>	<b>24</b>	<b>99,4</b>	<b>672,1</b>	
Полдник	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7	1 109
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,91</b>	<b>16</b>	<b>28,72</b>	<b>297,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 405</b>	<b>48,54</b>	<b>54</b>	<b>192,08</b>	<b>1446,1</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>14 125</b>	<b>415,23</b>	<b>461</b>	<b>2004,9</b>	<b>13868,9</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 412,5</b>	<b>41,5</b>	<b>46,1</b>	<b>200,5</b>	<b>1386,9</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Елисеева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386432

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025