

Согласовано



Комбинат общественного питания

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Краснотурьинск 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	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	4	23,26	157,7	883
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	355	6,08	11	52,19	336,2	
Завтрак 2	Напиток Ягодка 200	100	0,06		7,42	30,6	930
Итого за Завтрак 2		100	0,06		7,42	30,6	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		520	20,18	17	72,55	568	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	3,15	3	41,53	218,4	
Итого за день		1 175	29,47	31	173,69	1153,2	

Рацион: Краснотурьинск 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	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,38	3	14,45	92,3	1 153
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		355	5,87	6	33,99	226,1	
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
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	1 076
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	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		540	15,9	17	73,85	535,8	
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	150	0,08		12	45,2	971
Итого за Полдник		220	7,57	6	20,89	189,9	
Итого за день		1 215	29,74	29	138,53	998,8	

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	3,6	5	17,03	156	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	4,92	12	36,67	314,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно (апрель-июнь)	30	0,24		3	16,5	836
	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	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток Ягодка 200	150	0,09		11,14	45,9	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	550	16,71	15	70,38	544,6	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник	200	7,6	10	73,92	495,5	
Итого за день		1 205	29,23	37	192,17	1402,2	

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	120	8,87	8	10,22	176,2	972
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	350	13,06	11	31,48	324,8	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		9,92	40,3	
Обед	Икра свекольная	30	0,35	3	1,1	29,2	30
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4	401
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	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	530	14,28	16	75,73	524,6	
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 сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		230	7,18	6	19,81	179	
Итого за день		1 210	34,59	33	136,94	1068,7	

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	3,29	5	12,27	156	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	360	4,7	8	48,42	323,7	
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	3	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	140	11,12	16	30,88	282,2	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	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	530	17,85	26	82,6	620,4	
Полдник	Слойка с клубникой @	60	5,02	5	170,48	115,9	677,08
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		210	5,02	5	178,71	160,8	
Итого за день		1 200	27,97	39	319,53	1151,9	

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	5,92	7	20,59	133,7	235,05
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	9,41	10	40,13	267,5	
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 консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	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	0,12		17,91	74,3	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	530	18,22	12	71,52	526,3	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	11,78	14	58,25	486,5	
Итого за день		1 185	39,81	36	179,7	1327,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	130	4,88	5	26,72	171,1	853
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Итого за Завтрак	360	6,2	8	53,79	303,7	
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
	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	19	18,2	290,3	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	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	530	15,76	28	63,01	559,1	
Полдник	Лапшевник с творогом	50	4,63	4	9,6	94,6	226
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		200	4,63	4	21,6	142,5	
Итого за день		1 190	26,59	40	149,6	1052,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	130	5,97	7	27,9	176,1	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	9,52	10	51,63	309,9	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Икра овощная морковная (апрель-июнь)	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 печенью_@	160	13,06	8	28,25	258	910
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3	600
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Обед		540	24,57	16	85,73	604	
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		225	6,76	5	17,69	166,1	
Итого за день		1 220	41,19	31	167,86	1140,3	

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 с маслом сливочным	130	6,26	5	20,82	154,7	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	355	8,94	13	45,49	341,5	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		9,92	40,3	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний (апрель-июнь)	30	0,42	3	2,84	42,1	16
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	4,58	4	5,12	72,8	1 197
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток Ягодка 200	150	0,09		11,14	45,9	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	530	12,57	16	71,48	497	
	Полдник						
	Сырники_@	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
Итого за Полдник	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник	240	5,08	4	34,88	204,4	
Итого за день		1 225	26,66	33	161,77	1083,2	

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
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
	Итого за Завтрак	355	12,7	15	41,66	369,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства (апрель-июнь)	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	4,75	2	28,39	156	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	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	550	18,73	17	81,33	549	
	Полдник						
Итого за Полдник	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за день		1 205	33,33	33	21,03	125,3	
Итого за период		12 030	318,58	342	1775,01	11470	
Среднее значение за период		1 203	31,9	34,2	177,5	1147	

Составил Субботина Субботина Елен:

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997348

Владелец Орт Екатерина Викторовна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025