

Комитет. Зал № 19
 А. В. Гутас

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	4	23,26	883
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	808
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	483
	Итого за Завтрак	355	6,08	11	52,19	
Завтрак 2	Напиток Ягодка	100	0,06		7,42	930
	Итого за Завтрак 2	100	0,06		7,42	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	943
	Плов со свиной	160	11,58	13	31,34	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	1 147
	Итого за Обед	520	19,92	19	71,05	
Полдник	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	1 192
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	1 604
Итого за Полдник		200	6,25	5	18,8	
Итого за день		1 175	32,31	35	149,46	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 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			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	5,87	6	37,99	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	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (январь-март)	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	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 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		540	16,05	19	73,46	545,6	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Срус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай ягодный	150	0,08		12	44,9	971
Итого за Полдник		220	7,57	6	20,89	189,6	
Итого за день		1 215	29,89	31	142,14	1008,3	

Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб		Неделя: 1		День: среда			
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 шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Итого за Завтрак	355	4,92	12	36,88	299,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	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	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	16,97	13	71,88	550,3	
	Полдник						
	Печенье детское (конд изд)	50	0,37		2,61	20,4	1 141
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		200	0,54		24,28	108,9	
Итого за день		1 205	22,43	25	144,24	1006,1	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб		Неделя: 1		День: четверг			
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 маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром_@	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	350	10,19	11	41,08	324	
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 свеклы отварной (январь-март)	30	0,41	2	3,89	31,4	5,01
	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	14,34	15	78,52	526,8	
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	150	0,07		15,2	59,9	483
	Итого за Полдник	230	7,25	6	26,78	194	
Итого за день		1 210	31,83	32	159,58	1098,6	

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 сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Итого за Завтрак	355	6,88	8	36,84	289,8	
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			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		210	5,02	5	181,71	160,8	
Итого за день		1 195	30,15	39	310,95	1118	

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			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	9,41	10	44,13	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	0,37		2,61	20,4	1 141
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	4,72	4	8,61	99,9	
Итого за день		1 185	32,75	26	134,06	940,7	

Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 руб			Неделя: 2			День: вторник	
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	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,76	2	2,99	32	14 519
	Ши 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	16,16	26	63,78	562	
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	26,99	38	150,37	1055,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 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	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 (январь-март)	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	Овощи тушеные	60	1,13	3	6,53	62,1	14 505
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Чай с сахаром_@	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		225	2,41	3	24,14	145,9	
Итого за день		1 220	36,84	29	174,31	1120,1	

Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 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 яблочный_@	100	0,05		13,2	53,8	701,01
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (январь-март)	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	4,58	4	5,12	72,8	1 197
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток Ягодка	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	12,7	16	77,57	517,3	
	Полдник						
	Сырники_@	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	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	26,77	33	171,14	1117	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 148,47 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	Салат Бурячок (январь-март)	30	0,33	5	1,66	48,8	999
	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	18,7	18	80,77	568,7	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Полдник	200	4,17	4	45,3	239,5	
Итого за день		1 205	35,57	37	178,93	1225,5	
Итого за период		12 025	305,53	325	1715,18	10775,3	
Среднее значение за период		1 202,5	30,6	32,5	171,5	1077,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484435

Владелец Прутьян Александра Ильдусовна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025