

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	2,81	8,57	73,9	810
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
Итого за Завтрак		375	13,76	20,61	60,74	466,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
Итого за Завтрак 2		200			22,4	138	
Обед							
	Икра овощная свекольная	30	0,41	2,28	2,77	33,3	520
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	150	1,59	3,85	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	50	6,3	6,71	1,3	90	1 076
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	14,79	18,17	68,16	496,8	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	5,91	30,93	197	769,12
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
Итого за Полдник		230	3,78	5,91	45,33	245,4	
Итого за день		1 335	32,33	44,69	196,63	1346,8	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

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	130	7,12	6,43	16,98	146,7	235,05
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	77,5	693
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Итого за Завтрак	355	9	7,16	45,83	278	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	701,01
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1,39	8,94	52,9	1 665
	Котлета Московская_@	50	6,67	5,49	5,75	90	1 027,71
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1,19	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	22,69	160,2	516
	Компот из кураги	150	0,12	0,01	3,39	15,1	932
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Итого за Обед	550	17,57	13,12	60,77	440,4	
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	7,49	4,61	8,01	107,2	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	1,78	10,88	64,2	902
	Кисель из ягод	150	0,17	0,05	21,67	88,5	916
	Итого за Полдник	220	9,24	6,44	40,56	259,9	
Итого за день		1 225	35,86	26,77	160,36	1032,1	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

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	150	6,27	5,55	18,92	178,5	1 013
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	180			10,06	54	854,01
	Итого за Завтрак	360	10,46	8,93	39,27	321,2	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	1,56	2,97	28,1	818
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	150	1,45	1,41	10,46	60,5	1 039,02
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	10,65	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,03	0,02	22,5	89,8	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	15,56	18,9	74,11	526	
Полдник	Маффин ванильный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	150			12	40,4	14 539,27
	Итого за Полдник	210	6,21	6,47	56,16	299,9	
Итого за день		1 200	32,63	34,7	183,04	1244,1	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	23,53	180	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	5,87	12,68	107,6	815
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	666
	Итого за Завтрак	360	6,67	10,88	49,86	341,5	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	34,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	13,81	34,3	
Обед	Маринад овощной	30	0,29	1,67	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	150	2,27	4,45	10,41	88,5	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	160	10,06	9,38	30,99	247,6	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1	0,03	15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	16,56	17,09	77,46	536,4	
Полдник	Булочка сахарная	50	3,77	4,28	30,71	124,1	775,01
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	8,12	9,08	37,76	214,1	
Итого за день		1 190	31,69	37,19	178,89	1126,3	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5,82	23,84	182	893
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром	180			14,4	48,4	14 539,27
	Итого за Завтрак	360	9,58	9,2	48,53	319,1	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2,4	2,98	28,3	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	5	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	5,42	6,43	5,25	119,6	907
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	208,7	998
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,12	17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	20,04	19,87	89,65	625,9	
Полдник	Печенье детское_@	50	3,75	4,9	28,33	203,5	1 141,09
	Йогурт питьевой	150	3,01	2,1	5,28	52,4	935,01
Итого за Полдник		200	6,76	7	33,61	255,9	
Итого за день		1 190	36,78	36,47	185,29	1297,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

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	150	4,3	4,85	20,29	142,5	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	5,87	12,68	107,6	815
	Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	360	9,93	15,22	51,04	421,1	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	701
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Огурцы свежие порционно 60	30	0,24	0,03	3	16,5	836,13
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	1,24	3,73	6,06	63,2	124,06
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	50	8,67	4,44	1,8	86,7	1 296
	Рис припущенный	110	2,62	4,22	27,68	159,2	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	16,87	14,05	75,21	502,1	
Полдник	Манник_@	50	2,1	1,9	22,95	100	450,41
	Чай с шиповником	150			8,38	45	854,01
	Итого за Полдник	200	2,1	1,9	31,33	145	
Итого за день		1 190	28,9	31,17	168,78	1137,2	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,69	4,62	12,81	108,4	101
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	380	7,94	8,01	38,26	257	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	13,5	97	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	2,89	7,22	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,59	4,51	11,63	118,4	181
	Котлета Московская_@	50	6,67	5,45	5,75	90	1 027,6
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,03	0,02	22,5	89,8	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	570	21,32	20,22	83,01	566,6	
Полдник	Блинчики_@	50	2,75	2,85	17,75	107,9	1 330,01
	Молоко сгущенное	10	0,79	0,89	5,44	32,1	902
	Кисель из ягод	150	0,17	0,05	21,67	88,5	916
	Итого за Полдник	210	3,71	3,79	44,86	228,5	
Итого за день		1 260	33,37	32,42	179,63	1149,1	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

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	150	4,07	6,67	22,88	147	174
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	62	693
	Чай с молоком	170	1,10	0,34	13,0	74,0	034
Итого за Завтрак		340	6,73	8,19	46,76	283,8	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05	0,05	13,2	53,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	836
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	150	1,73	5,83	14,19	82	1 033,01
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	10,65	3,62	139,6	1 699,05
	Картофель отварной	110	0,33	2,54	2,67	157,5	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		580	14,14	20,89	67,34	552,4	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный_@	50	6,49	4,61	8,01	102,2	1 073,17
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром	150			12	40,4	14 539,27
Итого за Полдник		220	6,5	4,61	22,55	153	
Итого за день		1 240	27,42	33,74	149,85	1043	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58

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	130	4,37	5,68	18,71	143,9	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		360	15,83	14,21	42,16	361,8	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	13,5	97	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,29	1,61	9,87	59,3	89
	Биточек из курицы	50	10,47	3,73	6,12	101,9	255
	Калуста тушеная	110	2,9	3,94	27,47	102,3	999
	Компот из ягод	150	0,11	0,05	12,8	37,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	18,94	10,95	75,83	408,7	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	4,24	4,38	28,75	171,3	767
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	8,59	9,18	35,8	261,3	
Итого за день		1 190	43,76	34,74	167,29	1128,8	

Итого за период	12 210	336,74	352,47	1738,31	11669,5	
Среднее значение за период	1 221	33,7	35,2	173,8	1167	

Составил Т. Смекалина Смекалина Тать

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737479

Владелец Окунева Наталья Викторовна

Действителен с 27.05.2026 по 27.05.2027