



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>8,21</b>	<b>15</b>	<b>47,35</b>	<b>387,4</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	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	140	6,04	3	36,13	198,6	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>19,05</b>	<b>16</b>	<b>110,2</b>	<b>744,6</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,55</b>	<b>11</b>	<b>24,81</b>	<b>244,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>37,81</b>	<b>42</b>	<b>193,56</b>	<b>1424,2</b>	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	8,19	9	28,52	185,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,07</b>	<b>15</b>	<b>51,9</b>	<b>358,3</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	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)	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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>19,64</b>	<b>28</b>	<b>87,56</b>	<b>653</b>	

Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Полдник		250	3,25	4	45,3	229,4	
Итого за день		1 410	33,3	47	197,57	1301	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	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	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	410	12,28	11	50,69	345,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед	605	18,59	27	112,59	712,8		
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник	250	12,24	8	33,53	275		
Итого за день		1 365	43,51	46	206,61	1407	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808,07
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
Итого за Завтрак		400	14,56	22	58,2	538,1	
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	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Суп картофельный с	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых)	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	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	620	27,29	25	78,39	612,5		
Полдник							

Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,46</b>	<b>10</b>	<b>22,63</b>	<b>236,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>52,65</b>	<b>57</b>	<b>172,03</b>	<b>1447,1</b>	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая	180	8,27	9	38,63	243,9	848
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,52</b>	<b>12</b>	<b>64,08</b>	<b>392,5</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	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Щи из свежей капусты с	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>16,94</b>	<b>24</b>	<b>77,71</b>	<b>649</b>		
Полдник	Каша гречневая молочная с	150	3,8	6	14,15	180	823
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>345</b>	<b>6,64</b>	<b>8</b>	<b>36,58</b>	<b>301,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 485</b>	<b>36,1</b>	<b>44</b>	<b>189,57</b>	<b>1390,8</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,73</b>	<b>13</b>	<b>49,28</b>	<b>394,2</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	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	130	5,61	3	33,55	184,4	516
	Кисель витаминизированный	180	0,05		34,2	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>17,8</b>	<b>18</b>	<b>111,15</b>	<b>651,3</b>	
Полдник	Пудинг творожно-манный	150	12,47	9	14,94	205,5	1 073
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	<b>Итого за день</b>	<b>1 485</b>	<b>36,1</b>	<b>44</b>	<b>189,57</b>	<b>1390,8</b>	

Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>14,4</b>	<b>9</b>	<b>36,65</b>	<b>321,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 510</b>	<b>42,93</b>	<b>40</b>	<b>208,28</b>	<b>1414,5</b>	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб      Неделя: 2      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390</b>	<b>12,29</b>	<b>20</b>	<b>51,26</b>	<b>449,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>	
<b>Обед</b>	Капуста тушеная	40	0,69	1	4,86	31,5	999
	Суп картофельный с	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>17,65</b>	<b>23</b>	<b>81,22</b>	<b>630,5</b>		
<b>Полдник</b>	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,19</b>	<b>4</b>	<b>41,11</b>	<b>229,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>33,47</b>	<b>47</b>	<b>186,4</b>	<b>1369,6</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб      Неделя: 2      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,47	5	32,21	218,3	883
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,66</b>	<b>8</b>	<b>53,47</b>	<b>366,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>	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>	
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	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 красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	195,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>645</b>	<b>19,82</b>	<b>16</b>	<b>94,54</b>	<b>685,8</b>		
<b>Полдник</b>							

Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>	260	16,97	14	27,71	312,7	
<b>Итого за день</b>	1 415	47,85	38	185,52	1438,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб      Неделя: 2      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	15,65	18	42,17	448,3	
<b>Завтрак 2</b>	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		
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	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
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	675	26,72	18	89,87	654,3	
<b>Полдник</b>	Омлет с картофелем 150	70	4,78	6	6,75	99,3	892
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	270	6,83	6	34,44	238,3		
<b>Итого за день</b>	1 455	49,54	42	179,29	1401,2		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб      Неделя: 2      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая молочная с	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	390	18	16	52,76	428,8	
<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5		
<b>Обед</b>	Горошек зеленый	30	0,93		1,95	12	811
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	645	18,2	26	85,07	659,4	

Полдник	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		260	10,96	10	44,81	316,8	
<b>Итого за день</b>		1 395	47,16	52	193,84	1452,5	
<b>Итого за период</b>		14 215	424,32	455	1912,67	14046,6	
<b>Среднее значение за период</b>		1 184,6	35,4	37,9	159,4	1170,6	

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Алекс

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279405

Владелец Мерзжникова Лариса Владимировна

Действителен с 27.03.2025 по 27.03.2026