

Stoyanov



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
		Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
		Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
		Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак			400	10,65	11	47,12	348,1	
Завтрак 2								
		Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2			100	0,4		9,8	73,3	
Обед								
		Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	103,1	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	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
		Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	390
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
		Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед			615	18,43	19	84,97	620,6	
Полдник								
		Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190,03
		Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник			250	10,55	11	24,81	244,7	
Итого за день			1 365	40,03	41	166,7	1286,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		400	6,64	13	51,02	374,3	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед							
	Морковь, тертая с сахаром	50	0,6	3	5,6	52	1 624,04
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113
	Клецки	10	0,47		2,11	14,3	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		660	18,62	31	81,96	644,2	
Полдник							
	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Полдник		250	4,56	5	46,16	256	
Итого за день		1 410	30,16	49	192,95	1338,8	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 п 237 руб

Неделя: 1

День: среда

Рацион: Краснотимирское ДОУ 3-7 л 237 руб							
Педеля: 1							
Дата: 08.04.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,07	13	52	381,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	200	14,47	17	39,18	350,8	444,01
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	21,13	31	75,34	611,8	
Полдник							
	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		250	1,29	1	22,52	101,8	
Итого за день		1 400	34,49	45	161,06	1163,7	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	1 111
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
		Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
		Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак			400	7,97	15	51,38	394,5	
Завтрак 2								
		Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2			100	0,17		12,18	50,9	
Обед								
		Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
		Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1 058
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
		Рагу из птицы	200	17,93	9	19,3	245,1	1 071
		Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	699
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
		Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед			650	26,02	16	54,26	486,4	
Полдник								
		Омлет с капустой	70	5,33	6	11,74	125	961
		Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
		Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник			260	6,18	6	30,99	208,4	
Итого за день			1 410	40,34	37	148,81	1140,2	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	7	38,51	243,3	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	400	10,69	11	64,66	411,7	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Итого за Завтрак 2	180	0,1		21,49	89,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		615	24,52	19	103,65	725,9	
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,21	147,8	1 073
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		260	15,75	12	26,17	280,8	
Итого за день		1 455	51,06	42	215,97	1507,6	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 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	5,18	6	24,35	171	1 111
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сыр (перцилми)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	554
	Итого за Завтрак	400	11,63	11	53,3	364,2	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед	Рассольник петинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Виточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,54	16,7	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	17,67	18	79,44	582,8	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		250	10,51	14	51,76	383,8	
Итого за день		1 350	39,88	43	196,68	1381,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: вторник

Рецепт: крабовый доу 3-7 п 237 руб		Неделя: 2		День: второй			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	400	10,34	19	60,6	423,7	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,16	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	70	12,7	5	2,52	178,7	1 024
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 147
	Итого за Обед	600	22	13	53,52	505,5	
Полдник	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Итого за Полдник	250	1,29	1	17,99	98,2	
Итого за день		1 350	33,97	33	135,92	1091,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	10,66	11	50,98	386,7	
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 сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	22,75	20	91,55	647	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	250	11,64	15	43,76	344,5	
Итого за день		1 350	45,45	46	196,09	1451,5	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,75	16	39,82	402,8	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая вязкая	130	5,66	5	24,22	148	845,03
	Компот из яблок и изюма	180	0,12		17,76	73,7	933
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	26,8	17	89,71	631,1	
Полдник							
	Омлет натуральный	70	5,17	5	5,96	102,8	972
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		260	6,02	5	25,21	186,2	
Итого за день		1 375	45,91	38	168,55	1284,4	

Красноуфимск ДОУ 3-7 п 237 руб		Неделя: 2		День: пятница			(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5	852	
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919	
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97	
	Батон	30	1,6	1	12,5	78,2	693	
Итого за Завтрак		400	14,46	16	58,01	472		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	69	707	
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69		
Обед								
	Кукуруза консервированная	50	1,03	2	5,4	44,5	812	
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018	
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107	
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901	
	Рис пропаренный	130	3,12	5	32,11	191	512	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148	
Итого за Обед		660	20,33	21	100,78	686,2		
Полдник								
	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920	
Итого за Полдник		250	9	10	39,56	287,9		
Итого за день		1 410	43,79	47	209,55	1515,1		
Итого за период		13 875	405,08	421	1792,28	13161,4		
Среднее значение за период		1 387,5	40,5	42,1	179,2	1316,1		

Составил Л.А. Бичу Бичу Александр