

*Список блюд
Завтрак / Обед / Ужин*

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189.58

Неделя: 1

День: *Воскресенье*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Завтрак		-360	4,32	12	39,23	302
Завтрак 2						
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак 2			0,4		9,8	47
Обед						
	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	29,1
	Сул-поре из гороха	150	4,63	2	13,55	85
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
	Гуляш из мяса свинины @	50	5,59	14	1,81	118,2
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		520	20,77	25	78,35	612,3
Полдник						
	Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	164,7
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
Итого за Полдник		200	7,54	6	39,57	244,2
Итого за день		1 180	33,03	43	166,95	1205,5

(ЛВ)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189.58

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9
	Какао с молоком	200	5,65	7	20,08	190
	Итого за Завтрак	375	14,51	16	60,74	466,6
Завтрак 2						
	Сок натуральный	200			22,4	138
Итого за Завтрак 2		200			22,4	138
Обед						
	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	150	1,59	4	11,26	89,2
	Печень по-строгановски	50	6,3	7	1,3	90
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		530	14,79	19	76,12	505,2
Полдник						
	Булочка сахарная	45	3,39	4	27,64	111,7
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5
Итого за Полдник		225	3,39	4	42,04	169,2
Итого за день		1 330	32,69	39	201,3	1279

