

*Составлено: Загумисова / Тисошис Н.А.*



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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,65	4	20,59	127,2
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2
	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак		355	4,9	5	47	256,2
Завтрак 2						
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8
Обед		100	0,05		13,2	53,8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4	
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	150	1,1	1	8,94	52,9	
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	
	Компот из кураги	150	0,12		3,39	15,1	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	
	Итого за Обед		550	18,9	16	91,77	577,4
	Полдник						
	Итого за Полдник		80	7,15	7	8,89	138,9
Итого за день	Молоко стуженное	20	1,58	2	9,55	64,2	
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	
	Итого за день		250	8,9	9	40,11	291,6
Итого за день		1 255	32,75	30	192,08	1 179	

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	150,2
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,28	88,7
	Чай с шиповником	180			10,06	54
	Итого за Завтрак		360	8,7	9	39,27
Завтрак 2						
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед		100	0,4		9,8	47

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,1	
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	150	1,45	1	10,46	60,5	
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		2,76	11,5	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	
	Итого за Обед		530	13,33	14	63,64	426,6
	Полдник						
	Итого за Полдник		50	6,9	8	5,26	125,7
Итого за день	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	150			12	47,9	
	Чай с сахаром	200			17,26	173,6	
	Итого за день		1 190	29,33	31	129,97	940,1

