Согласовано: Завуч Поленова Н.А.

ООО "Комбинат общественного питания"
Утверждено
Дата 20.12.2021
Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	6	25,2	180	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
Итого за Завтрак		360	6,7	12	51,52	359,4	
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							
	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур_@	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	160	10,06	9	30,99	247,6	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	16,56	17	85,42	544,8	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	8,13	11	37,98	287	
Итого за день		1 190	31,73	40	188,73	1255,5	

Согласовано: Завуч Поленова Н.А.

ООО "Комбинат общественного питания"
Утверждено
Дата 20.12.2021
Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	[illegible]
Итого за Завтрак		360	9,58	9	48,53	328,2	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	18,3	15	80,65	551	
Полдник							
	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1	775
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	8,12	8	36,71	203,6	
Итого за день		1 190	36,4	32	175,69	1129,8	