

Составлено: Завтрак / Обед / Полдник / Ужин



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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	147	
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	
	Чай с молоком	170	1,16	1	13,6	74,8	
		340	6,23	6	47,3	274	
Итого за Завтрак						701	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	
Итого за Завтрак 2						53,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4	
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	150	1,73	2	14,19	82	
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	
	Картофель отварной	110	0,33	1	2,67	164,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	
		580	12,22	13	84,7	656,5	
	Итого за Обед						1 154,01
	Полдник	Лавашник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4
Соус ягодный		20	0,01		2,54	10,4	
Чай с сахаром		150			12	47,9	
Итого за Полдник						176,7	
Итого за день						1161	

(лист 10)

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	
		360	15,83	14	54,1	374,4	
	Итого за Завтрак						976,04
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	
Итого за Завтрак 2						47	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом (январь-март)	30	0,39	2	4,35	35,8	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	150	1,29	2	9,87	59,3	
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	
	Капуста тушеная	110	2,9	4	13,72	102,3	
	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	
		530	19	14	73,22	460,7	
	Итого за Обед						1 163,01
	Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3
Молоко кипяченое		150	4,35	5	7,05	90	
		200	8,59	9	35,8	261,3	
Итого за Полдник						528,4	
Итого за день						1143,4	
Итого за период						11784,9	
Среднее значение за период						1178,5	

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____

