

Соловьев Дмитрий Николаевич И.А.



Рацион: Красноуфимских ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: 09.09.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Вес блюда	Белки	Жиры		Углеводы
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
	Чай с сахаром	200			16	63,8
		410	6,56	6	57,02	318,1
Итого за Завтрак						
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	50	0,91	5	14,88	104
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	180	1,31	2	10,73	63,4
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3
	Компот из кураги	180	0,14		4,07	18,2
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6
Итого за Обед		670	23,45	23	108,44	723,7
Полдник	Суфле из творога	100	8,93	8	11,11	173,7
	Молоко стученное	20	1,58	2	9,55	64,2
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2
	Чай с шиповником	300	10,71	10	46,66	344,1
	Итого за день		1 480	40,77	39	225,32

(лист 4)

Рацион: Красноуфимских ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: четверг

Соловьев Дмитрий Николаевич И.А.



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Вес блюда	Белки	Жиры		Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	
	Чай с шиповником	200			11,18	60	
	Итого за Завтрак		400	9,3	9	42,91	318,9
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,86	3	4,96	46,8	
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	180	1,74	2	12,55	72,6	
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	
	Итого за Обед		660	17,4	18	79,77	550,6
	Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	60	8,28	10	6,31	150,8
		Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник			260	8,28	10	22,31	214,6
Итого за день		1 420	35,38	37	154,79	1 131,1	