

Согласно выписки из Журнала учета № 41



Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	8	30,24	216
	Булгурод с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,66	107,6
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
		410	7,79	14	58,08	403,4
Итого за Завтрак						
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3
Обед	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур_@	180	2,73	5	12,49	106,2
	Плов с мясом птицы_@	200	12,58	12	38,73	309,5
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		660	20,72	22	106,53	689,5
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108
Итого за Полдник		250	10,51	14	51,76	383,8
Итого за день		1 420	39,36	50	230,18	1541

(лист 6)

Самый вкусный

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96 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	180	6,47	7	28,61	218,3
	Булгурод с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак		410	10,66	10	54,9	370,8
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 луком и маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Обед		660	22,9	20	93,61	674,3
Полдник	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106
Итого за Полдник		250	9,57	9	38,71	230,1
Итого за день		1 410	43,53	39	197,02	1322,2

