

Сотасова А.А. / Завуч

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | 170 | 4,87 | 5 | 23 | 161,5 |
| | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 30 | 1,22 | 6 | 12,68 | 107,6 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 200 | 5,65 | 7 | 20,08 | 190 |
| | Какао с молоком | 400 | 11,74 | 18 | 55,76 | 459,1 |
| Итого за Завтрак | | 100 | | | 11,2 | 69 |
| Завтрак 2 | | 100 | | | 11,2 | 69 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | 6,45 | 73,9 |
| Обед | | 50 | 0,61 | 5 | 8,08 | 84,3 |
| | Салат из отварной свежлы с яблоком | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 124,06 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@ | 70 | 12,13 | 4 | 2,52 | 92,6 |
| | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 130 | 3,12 | 5 | 32,11 | 191 |
| | Рис прилуценный | 180 | 0,31 | 21,92 | 91,5 | 928 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | Хлеб ржаной | 680 | 22,63 | 21 | 104,04 | 669,1 |
| Итого за Обед | | | | | 31,25 | 271 |
| Полдник | | 50 | 2 | 15 | 11,18 | 60 |
| | Вафли | 200 | | | 42,43 | 331 |
| | Чай с шиповником | 250 | 2 | 15 | 213,43 | 1528,2 |
| Итого за Полдник | | 1 430 | 36,37 | 54 | | |
| Итого за день | | | | | | 1 494,1 |

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | 180 | 4,43 | 6 | 15,37 | 130,1 |
| | Суп молочный с крупой | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 |
| | Бутерброд с сыром | 200 | 0,06 | 7 | 15,16 | 59,9 |
| | Чай с лимоном_@ | 410 | 8,68 | 9 | 40,82 | 278,7 |
| Итого за Завтрак | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | |
| Обед | | 50 | 0,46 | 3 | 7,22 | 39,8 |
| | Икра овощная морковная | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 14,3 | 20 | 39,7 | 362,9 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 |
| | Соус сметанный | 180 | 0,03 | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Компот из яблок и ягод | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | Хлеб ржаной | 660 | 28,95 | 32 | 97,87 | 711,3 |
| Итого за Обед | | | | | 21,57 | 174,6 |
| Полдник | | 70 | 6,65 | 7 | 26 | 106,2 |
| | Ватрушка с творогом | 180 | 0,2 | 7 | 47,57 | 280,8 |
| | Кисель из ягод | 250 | 6,85 | 7 | 156,06 | 1317,8 |
| Итого за Полдник | | 1 420 | 44,88 | 48 | | |
| Итого за день | | | | | | 976,04 |

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | 180 | 4,43 | 6 | 15,37 | 130,1 |
| | Суп молочный с крупой | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 |
| | Бутерброд с сыром | 200 | 0,06 | 7 | 15,16 | 59,9 |
| | Чай с лимоном_@ | 410 | 8,68 | 9 | 40,82 | 278,7 |
| Итого за Завтрак | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | |
| Обед | | 50 | 0,46 | 3 | 7,22 | 39,8 |
| | Икра овощная морковная | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 14,3 | 20 | 39,7 | 362,9 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 |
| | Соус сметанный | 180 | 0,03 | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Компот из яблок и ягод | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | Хлеб ржаной | 660 | 28,95 | 32 | 97,87 | 711,3 |
| Итого за Обед | | | | | 21,57 | 174,6 |
| Полдник | | 70 | 6,65 | 7 | 26 | 106,2 |
| | Ватрушка с творогом | 180 | 0,2 | 7 | 47,57 | 280,8 |
| | Кисель из ягод | 250 | 6,85 | 7 | 156,06 | 1317,8 |
| Итого за Полдник | | 1 420 | 44,88 | 48 | | |
| Итого за день | | | | | | 976,04 |

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | 180 | 4,43 | 6 | 15,37 | 130,1 |
| | Суп молочный с крупой | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 |
| | Бутерброд с сыром | 200 | 0,06 | 7 | 15,16 | 59,9 |
| | Чай с лимоном_@ | 410 | 8,68 | 9 | 40,82 | 278,7 |
| Итого за Завтрак | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | |
| Обед | | 50 | 0,46 | 3 | 7,22 | 39,8 |
| | Икра овощная морковная | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 14,3 | 20 | 39,7 | 362,9 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 |
| | Соус сметанный | 180 | 0,03 | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Компот из яблок и ягод | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | Хлеб ржаной | 660 | 28,95 | 32 | 97,87 | 711,3 |
| Итого за Обед | | | | | 21,57 | 174,6 |
| Полдник | | 70 | 6,65 | 7 | 26 | 106,2 |
| | Ватрушка с творогом | 180 | 0,2 | 7 | 47,57 | 280,8 |
| | Кисель из ягод | 250 | 6,85 | 7 | 156,06 | 1317,8 |
| Итого за Полдник | | 1 420 | 44,88 | 48 | | |
| Итого за день | | | | | | 976,04 |

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | 180 | 4,43 | 6 | 15,37 | 130,1 |
| | Суп молочный с крупой | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 |
| | Бутерброд с сыром | 200 | 0,06 | 7 | 15,16 | 59,9 |
| | Чай с лимоном_@ | 410 | 8,68 | 9 | 40,82 | 278,7 |
| Итого за Завтрак | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | |
| Обед | | 50 | 0,46 | 3 | 7,22 | 39,8 |
| | Икра овощная морковная | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 14,3 | 20 | 39,7 | 362,9 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 |
| | Соус сметанный | 180 | 0,03 | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Компот из яблок и ягод | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | Хлеб ржаной | 660 | 28,95 | 32 | 97,87 | 711,3 |
| Итого за Обед | | | | | 21,57 | 174,6 |
| Полдник | | 70 | 6,65 | 7 | 26 | 106,2 |
| | Ватрушка с творогом | 180 | 0,2 | 7 | 47,57 | 280,8 |
| | Кисель из ягод | 250 | 6,85 | 7 | 156,06 | 1317,8 |
| Итого за Полдник | | 1 420 | 44,88 | 48 | | |
| Итого за день | | | | | | 976,04 |

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | 180 | 4,43 | 6 | 15,37 | 130,1 |
| | Суп молочный с крупой | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 |
| | Бутерброд с сыром | 200 | 0,06 | 7 | 15,16 | 59,9 |
| | Чай с лимоном_@ | 410 | 8,68 | 9 | 40,82 | 278,7 |
| Итого за Завтрак | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | |
| Обед | | 50 | 0,46 | 3 | 7,22 | 39,8 |
| | Икра овощная морковная | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 14,3 | 20 | 39,7 | 362,9 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 |
| | Соус сметанный | 180 | 0,03 | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Компот из яблок и ягод | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | Хлеб ржаной | 660 | 28,95 | 32 | 97,87 | 711,3 |
| Итого за Обед | | | | | 21,57 | 174,6 |
| Полдник | | 70 | 6,65 | 7 | 26 | 106,2 |
| | Ватрушка с творогом | 180 | 0,2 | 7 | 47,57 | 280,8 |
| | Кисель из ягод | 250 | 6,85 | 7 | 156,06 | 1317,8 |
| Итого за Полдник | | 1 420 | 44,88 | 48 | | |
| Итого за день | | | | | | 976,04 |

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | 180 | 4,43 | 6 | 15,37 | 130,1 |
| | Суп молочный с крупой | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 |
| | Бутерброд с сыром | 200 | 0,06 | 7 | 15,16 | 59,9 |
| | Чай с лимоном_@ | 410 | 8,68 | 9 | 40,82 | 278,7 |
| Итого за Завтрак | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | |
| Обед | | 50 | 0,46 | 3 | 7,22 | 39,8 |
| | Икра овощная морковная | 180 | 9,01 | 5 | 13,33 | 138,4 |
| | Уха с крупой (перловой, пшенной) | 180 | 14,3 | 20 | 39,7 | 362,9 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 |
| | Соус сметанный | 180 | 0,03 | 3,31 | 13,8 | 1 802 |
| | Компот из яблок и ягод | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 |
| | Хлеб ржаной | 660 | 28,95 | 32 | 97,87 | 711,3 |
| Итого за Обед | | | | | 21,57 | 174,6 |
| Полдник | | 70 | 6,65 | 7 | 26 | 106,2 |
| | Ватрушка с творогом | 180 | 0,2 | 7 | 47,57 | 280,8 |
| | Кисель из ягод | 250 | 6,85 | 7 | 156,06 | 1317,8 |
| Итого за Полдник | | 1 420 | 44,88 | 48 | | |
| Итого за день | | | | | | 976,04 |

Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2028 237,96 Неделя: 2



| Примем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------|-----------|------------------|--|--|-------------------------|
| | | | Белки | | | |