

Составлено: *Анна Васильевна М.А.*  
Завучем



Рацион: Красноуральск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96 Неделя: 2

День: 09.02.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	30,45	176,4			693	
	Батон	20	1	8,33	52,2			1188	
	Чай с сахаром	200		16	63,8				
	Чай с сахаром	400	5,88	54,78	292,4				
Итого за Завтрак									
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	13,2	53,8			701	
	Итого за Завтрак 2	100	0,05	13,2	53,8				
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горчица	50	0,91	14,88	104			1154,01	
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	180	2,07	17,03	98,4			1033,01	
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	6,9	154,2			1197	
	Картофель отварной	130	0,39	3,16	194,8			518	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	27,62	128,6			705	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	20,83	71			887	
	Хлеб ржаной	25	2,13	12,13	64,8			1148	
	Итого за Обед	680	15,98	102,55	815,8				
	Полдник	Лапшевник с творогом	100	7,87	19,21	169,1			1809
		Соус ягодный	20	0,01	2,54	10,4			984
Чай с сахаром		180		14,4	57,5			1188	
Итого за Полдник		300	7,88	36,15	237				
Итого за День	1480	29,79	206,68	1399					

(лист 10)

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

Неделя: 2

День: пятница



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом оливы	170	5,72	24,47	188,2				
	Хлеб пшеничный	30	3,21	24,99	85,2				
	Яйцо отварное шт	50	6	0,35	78,5				
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	12,06	80,1			1176	
Итого за Завтрак	430	17,63	61,87	432					
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 моркови с изюмом и растительным маслом (январь-март)	50	0,64	3	59,7			1163,01	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками_@	180	1,55	11,84	71,2			89	
	Биточек из курицы	70	14,65	8,57	142,6			255	
	Калуста тушеная	130	3,42	16,21	120,9			999	
	Компот из ягод	180	0,14	15,36	63,4			917,02	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	20,83	71			897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	12,13	64,8			1148	
	Итого за Обед	660	25,21	92,19	593,6				
	Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	28,75	171,3			767
		Молоко кипяченое	200	5,8	9,4	120			920
Итого за Полдник		250	10,04	38,15	291,3				
Итого за День		1440	53,28	202,01	1363,9				
Итого за период	14315	407,33	2022,48	13801,4					
Среднее значение за период	1431,5	40,7	202,2	1380,1					

Составил: Субботина Елен

Утвердил