

Согласовано заведующий

МБДОУ «Детский сад № 1»



 И.Н. Батраченко

Утверждаю директор филиала

ООО «Комбинат Общественного Питания»



 Е.М. Ушаков

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 1-3 года

Дошкольных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 учебный год

(Завтрак, Обед, Полдник)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                      |           |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Бутерброд с сыром                    | 40        | 6,66             | 4,5  | 21,88    | 122,1                           | 1 579          |
|                  | Каша ячневая жидкая с маслом         | 150       | 2,91             | 3    | 19,82    | 118,6                           | 1 507          |
|                  | Чай без сахара                       | 160       |                  |      |          |                                 | 10,18          |
| Итого за Завтрак |                                      | 350       | 9,57             | 7,5  | 41,7     | 240,7                           |                |
| Обед             |                                      |           |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Салат из отварной моркови с яблоками | 40        | 0,57             | 2    | 3,34     | 37,5                            | 1 520          |
|                  | Суп-пюре из гороха                   | 150       | 1,2              | 3    | 7,68     | 66,6                            | 1 524          |
|                  | Биточки паровые                      | 60        | 8,19             | 14   | 5,52     | 181,9                           | 1 552          |
|                  | Пюре картофельное                    | 120       | 2,45             | 4    | 16,35    | 109,8                           | 1 542          |
|                  | Кисель из кураги                     | 150       | 0,67             |      | 21,44    | 88,8                            | 1 558          |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 25        | 1,9              |      | 12,3     | 58,8                            | 1 580          |
|                  | Хлеб ржаной                          | 25        | 1,65             |      | 8,35     | 43,5                            | 1 581          |
| Итого за Обед    |                                      | 570       | 16,63            | 23   | 74,98    | 586,9                           |                |
| Полдник          |                                      |           |                  |      |          |                                 |                |
|                  | Фрикадельки мясные в соусе           | 50/50     | 14,35            | 13   | 11,21    | 209                             | 1 590          |
|                  | Котлета картофельная с морковью      | 120       | 3,43             | 5    | 20,53    | 140,8                           | 1173           |
|                  | Чай без сахара                       | 150       |                  |      |          |                                 | 10,18          |
|                  | Хлеб ржаной                          | 25        | 1,65             |      | 8,35     | 43,5                            | 1148           |
|                  | Пирожки печеные с капустой           | 60        | 4,16             | 5    | 21,6     | 151,2                           | 1 593          |
|                  | Фрукты свежие                        | 180       | 1,62             | 1    | 22,68    | 103,7                           | 1 583          |
| Итого за Полдник |                                      | 535       | 25,21            | 24   | 84,37    | 648,2                           |                |
| Итого за день    |                                      | 1455      | 51,41            | 54,5 | 201,05   | 1475,8                          |                |

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: вторник

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Яйца вареные                  | 40        | 5,08             | 5     | 0,28     | 62,8                            | 1 509          |
|                  | Каша рисовая жидкая с маслом  | 150       | 4,22             | 4     | 23,76    | 145,7                           | 235,05         |
|                  | Кофейный напиток с молоком    | 150       | 2,37             |       | 11,97    | 75,8                            | 1 516          |
|                  | Батон                         | 20        | 1,5              | 1     | 10,28    | 52,4                            | 1 585          |
| Итого за Завтрак |                               | 360       | 13,17            | 10    | 46,29    | 336,7                           |                |
| Обед             |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Овощи натуральные             | 30        | 0,36             |       | 1,14     | 7,8                             | 1 521          |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне  | 150       | 6,93             | 9     | 9        | 143,1                           | 1 525          |
|                  | Суфле из рыбы                 | 70        | 9,28             | 7     | 11,12    | 140,9                           | 1 541          |
|                  | Капуста тушенная              | 130       | 3,42             | 5     | 16,21    | 120,9                           | 999            |
|                  | Напиток из плодов шиповника   | 180       | 0,61             |       | 18,67    | 84,6                            | 735            |
|                  | Хлеб ржаной                   | 30        | 1,98             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
| Итого за Обед    |                               | 590       | 22,58            | 21    | 66,16    | 549,5                           |                |
| Полдник          |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Морковь отварная              | 30        | 0,38             | 2     | 1,97     | 21,6                            | 1488           |
|                  | Запеканка творожная с рисом   | 150       | 16,73            | 14    | 24,29    | 293,5                           | 1297           |
|                  | Соус сладкий из повидла       | 30        | 0,04             | 4     | 10,02    | 39,2                            | 903            |
|                  | Кисель с витаминами "Витошка" | 180       | 4,35             | 4     | 21,6     | 855                             | 504            |
|                  | Хлеб пшеничный                | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                              | 1 580          |
| Итого за Полдник |                               | 410       | 23,02            | 24    | 67,72    | 1256,3                          |                |
| Итого за день    |                               | 1 360     | 58,77            | 55,00 | 180,17   | 2 142,50                        |                |

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                     |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Каша пшенная жидкая с маслом        | 150       | 5,39             | 6     | 23,84    | 182                             | 262            |
|                  | Какао с молоком                     | 160       | 3,07             | 3     | 12,79    | 88,2                            | 1 508          |
|                  | Сыр (порциями)                      | 10        | 2,69             | 3     | 12,79    | 36,3                            | 97             |
|                  | Батон                               | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                            | 693            |
| Итого за Завтрак |                                     | 350       | 12,65            | 13    | 61,92    | 384,7                           |                |
| Обед             |                                     |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Маринад овощной                     | 30        | 0,29             | 2     | 2,48     | 38,4                            | 570            |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем   | 150       | 1,14             | 4     | 5,48     | 79,5                            | 124            |
|                  | Суфле из печени                     | 60        | 7                | 4     | 0,06     | 128                             | 866            |
|                  | Рис припущенный с овощами           | 120       | 2,8              | 7     | 27,24    | 180,8                           | 297            |
|                  | Компот из свежих плодов             | 150       | 0,15             |       | 12,9     | 52,5                            | 1 553          |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20        | 2,14             | 1     | 16,66    | 56,8                            | 897            |
|                  | Хлеб ржаной                         | 30        | 1,98             |       | 10,02    | 52,2                            | 1148           |
| Итого за Обед    |                                     | 560       | 15,5             | 18    | 74,84    | 588,2                           |                |
| Полдник          |                                     |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Фрикадельки из мяса птицы           | 50        | 6,41             | 5     | 4,27     | 110,4                           | 1061           |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 120       | 6,9              | 3,69  | 31,08    | 187,48                          | 1 556          |
|                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 180       | 0,54             |       | 29,34    | 126                             | 1 578          |
|                  | Булочка "Творожная"                 | 60        | 7,85             | 4     | 29,75    | 183,6                           | 1 570          |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 25        | 1,9              |       | 12,3     | 58,8                            | 1 580          |
| Итого за Полдник |                                     | 435       | 23,6             | 12,69 | 106,74   | 666,28                          |                |
| Итого за день    |                                     | 1 345     | 51,75            | 43,69 | 243,50   | 1 639,18                        |                |

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Бутерброды с маслом сливочным | 40        | 2,14             | 8     | 12,79    | 144,3                           | 1 513          |
|                  | Каша ячневая жидкая с маслом  | 150       | 2,91             | 3     | 19,82    | 118,6                           | 1 507          |
|                  | Чай без сахара                | 160       |                  |       |          |                                 | 10,18          |
| Итого за Завтрак |                               | 350       | 5,05             | 11    | 32,61    | 262,9                           |                |
| Обед             |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Овощи натуральные             | 30        | 0,36             |       | 1,14     | 7,8                             | 1 521          |
|                  | Свекольник со сметаной        | 150       | 1,73             | 2     | 14,19    | 82                              | 1033           |
|                  | Колбаска витаминная           | 60        | 13,33            | 3     | 4,33     | 144                             | 1028           |
|                  | Пюре картофельное             | 120       | 2,61             | 4     | 17,62    | 117,6                           | 312            |
|                  | Кисель из вишни               | 150       | 0,11             |       | 20,61    | 83,1                            | 1 557          |
|                  | Хлеб пшеничный                | 20        | 1,52             | 1     | 9,84     | 47                              | 1 580          |
|                  | Хлеб ржаной                   | 20        | 1,7              | 1     | 9,7      | 51,8                            | 1148           |
| Итого за Обед    |                               | 550       | 21,36            | 11    | 77,43    | 533,3                           |                |
| Полдник          |                               |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Пудинг из творога с яблоками  | 170       | 23,14            | 18    | 24,87    | 355,3                           | 1 574          |
|                  | Повидло                       | 15        | 0,01             |       | 2,46     | 10,1                            | 1 586          |
|                  | Чай без сахара                | 150       |                  |       |          |                                 | 10,18          |
|                  | Яблоко свежее                 | 130       | 0,52             | 1     | 12,74    | 61,1                            | 1 582          |
|                  | Пирожки печеные с картофелем  | 60        | 4,16             | 4     | 23,4     | 148                             | 1 595          |
| Итого за Полдник |                               | 525       | 27,83            | 23    | 63,47    | 574,5                           |                |
| Итого за день    |                               | 1 425     | 54,24            | 45,00 | 173,51   | 1 370,70                        |                |

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 года 2026

Неделя: 1

День: пятница

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак          |                                      |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Бутерброд с сыром                    | 40        | 5,83             | 4     | 19,15    | 137,4                           | 810            |
|                  | Каша пшеничная жидкая с маслом       | 150       | 4,51             | 6     | 18,92    | 150,2                           | 1 519          |
|                  | Чай с молоком сгущенным              | 160       | 2,15             | 1     | 15,5     | 84                              | 1 594          |
| Итого за Завтрак |                                      | 350       | 12,49            | 11    | 53,57    | 371,6                           |                |
| Обед             |                                      |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Икра кабачковая для детского питания | 30        | 0,36             | 1     | 2,31     | 23,5                            | 1 523          |
|                  | Суп из овощей                        | 150       | 1,15             | 3     | 6,7      | 54,2                            | 1 527          |
|                  | Рыба запеченная в молочном соусе     | 70        | 13,48            | 12    | 4,24     | 164,9                           | 265            |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 120       | 6,22             | 4     | 22,36    | 136,6                           | 1 560          |
|                  | Сок натуральный                      | 150       | 0,4              |       | 16,8     | 103,5                           | 707            |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                              | 1 580          |
| Хлеб ржаной      | 30                                   | 1,98      |                  | 10,02 | 52,2     | 1 581                           |                |
| Итого за Обед    |                                      | 570       | 25,11            | 20    | 72,27    | 581,9                           |                |
| Полдник          |                                      |           |                  |       |          |                                 |                |
|                  | Суфле из печени                      | 70        | 14,09            | 5     | 1,93     | 107,6                           | 1 561          |
|                  | Капуста тушеная                      | 120       | 2,22             | 4     | 8,63     | 78,2                            | 1 562          |
|                  | Кефир, снежок, йогурт                | 180       | 5,22             | 5     | 7,2      | 95,4                            | 1 577          |
|                  | Ватрушки (с творогом)                | 60        | 7,9              | 5     | 25,01    | 173,1                           | 1 564          |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                              | 1 580          |
| Итого за Полдник |                                      | 450       | 30,95            | 19    | 52,61    | 501,3                           |                |
| Итого за день    |                                      | 1 370     | 68,55            | 50,00 | 178,45   | 1 454,80                        |                |

(лист 6)

Рацион: Меню Каменск -Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: понедельник

| рацион. Меню Каменск - Уральский Юсти 1-3 года 2020 |                                          |           |                  |       |          |                                 |                |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|---------------------------------|----------------|
| Прием<br>пищи                                       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                                                     |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                |
| Завтрак                                             |                                          |           |                  |       |          |                                 |                |
|                                                     | Масло сливочное (порциями)               | 10        | 0,08             | 7     | 0,13     | 66,1                            | 1259           |
|                                                     | Суп молочный с макаронными изделиями     | 180       | 8,47             | 5     | 15,3     | 178,4                           | 1284           |
|                                                     | Кофейный напиток с молоком               | 150       | 2,15             | 1     | 15,5     | 84                              | 1 594          |
|                                                     | Батон                                    | 20        | 1,5              | 1     | 10,28    | 52,4                            | 1 585          |
| Итого за Завтрак                                    |                                          | 360       | 12,2             | 14    | 41,21    | 380,9                           |                |
| Обед                                                |                                          |           |                  |       |          |                                 |                |
|                                                     | Салат из свеклы                          | 30        | 0,43             | 2     | 2,51     | 28,2                            | 1 520          |
|                                                     | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150       | 3,53             | 3     | 12,89    | 100                             | 139            |
|                                                     | Суфле из рыбы                            | 70        | 9,28             | 7     | 11,12    | 140,9                           | 1 541          |
|                                                     | Соус сметанный                           | 15        | 0,21             | 1     | 0,88     | 11,1                            | 1 538,01       |
|                                                     | Рис припущенный с овощами                | 120       | 2,8              | 7     | 27,24    | 180,8                           | 297            |
|                                                     | Напиток из плодов шиповника              | 180       | 0,61             |       | 18,67    | 84,6                            | 735            |
|                                                     | Хлеб ржаной                              | 25        | 1,65             |       | 8,35     | 43,5                            | 1 581          |
| Итого за Обед                                       |                                          | 590       | 18,51            | 20    | 81,66    | 589,1                           |                |
| Полдник                                             |                                          |           |                  |       |          |                                 |                |
|                                                     | Печень тушенная в сметанном соусе        | 60        | 7,64             | 6     | 2,18     | 89,5                            | 1545           |
|                                                     | Пюре картофельное                        | 120       | 2,45             | 4     | 16,35    | 109,8                           | 1 542          |
|                                                     | Компот из свежих плодов                  | 150       | 0,15             |       | 12,9     | 52,5                            | 1 553          |
|                                                     | Хлеб ржаной                              | 25        | 1,65             |       | 8,35     | 43,5                            | 1 581          |
|                                                     | Яблоко свежее                            | 130       | 0,52             | 1     | 12,74    | 61,1                            | 1 582          |
| Итого за Полдник                                    |                                          | 485       | 12,41            | 11    | 52,52    | 356,4                           |                |
| Итого за день                                       |                                          | 1 435     | 43,12            | 45,00 | 175,39   | 1 326,40                        |                |

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Бутерброд с сыром                   | 40        | 6,67             | 5     | 21,88    | 157,1                   | 810         |
|                  | Каша манная жидкая с маслом         | 150       | 4,32             | 5     | 22,87    | 155,4                   | 852         |
|                  | Какао с молоком                     | 160       | 3,07             | 3     | 12,79    | 88,2                    | 1 508       |
| Итого за Завтрак |                                     | 350       | 14,06            | 13    | 57,54    | 400,7                   |             |
| Обед             |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Горошек зеленый отварной            | 30        | 0,89             | 2     | 11,87    | 25                      | 819,02      |
|                  | Свекольник со сметаной              | 150       | 1,73             | 2     | 14,19    | 82                      | 1033        |
|                  | Котлеты рубленые                    | 60        | 10,05            | 9     | 8,22     | 219,5                   | 1 566       |
|                  | Рагу из овощей                      | 120       | 2,61             | 9     | 10,87    | 132,8                   | 959,03      |
|                  | Компот из свежих плодов             | 150       | 0,15             |       | 12,9     | 52,5                    | 1 553       |
|                  | Хлеб ржаной                         | 25        | 1,65             |       | 8,35     | 43,5                    | 1 581       |
| Итого за Обед    |                                     | 535       | 17,08            | 22    | 66,4     | 555,3                   |             |
| Полдник          |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Макаронные изделия отварные с сыром | 130       | 7,47             | 6     | 30,01    | 207                     | 769,12      |
|                  | Кефир, снежок, йогурт               | 180       | 4,35             | 4     | 6        | 79,5                    | 386         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,52             |       | 9,84     | 47                      | 1 580       |
|                  | Хлеб ржаной                         | 25        | 1,65             |       | 8,35     | 43,5                    | 1 581       |
|                  | Фрукты свежие                       | 180       | 1,62             | 1     | 22,68    | 103,7                   | 1 583       |
| Итого за Полдник |                                     | 535       | 16,61            | 11    | 76,88    | 480,7                   |             |
| Итого за день    |                                     | 1 420     | 47,75            | 46,00 | 200,82   | 1 436,70                |             |

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2023

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Каша пшенная жидкая с маслом          | 150       | 5,39             | 6     | 23,84    | 182                     | 262         |
|                  | Чай без сахара                        | 160       |                  |       |          |                         | 10,18       |
|                  | Повидло                               | 10        | 0,04             |       | 6,5      | 25                      | 1142        |
|                  | Батон                                 | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 1 585       |
|                  | Яйца вареные                          | 40        | 5,08             | 5     | 0,28     | 62,8                    | 1 509       |
| Итого за Завтрак |                                       | 390       | 12,01            | 12    | 43,12    | 348                     |             |
| Обед             |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Винегрет овощной без соленного огурца | 30        | 0,46             | 4     | 2,81     | 45,3                    | 1112        |
|                  | Суп крестьянский с крупой, сметаной   | 150       | 2,52             | 5     | 12,37    | 82                      | 1058        |
|                  | Фрикадельки из птицы                  | 70        | 12,56            | 2     | 6,02     | 83,1                    | 1544        |
|                  | Капуста тушеная                       | 120       | 3,16             | 4     | 14,96    | 111,6                   | 999         |
|                  | Компот из сушеных фруктов             | 150       | 0,4              |       | 24,99    | 101,7                   | 1 549       |
|                  | Хлеб ржаной                           | 25        | 1,65             |       | 8,35     | 43,5                    | 1 581       |
| Итого за Обед    |                                       | 545       | 20,75            | 15    | 69,5     | 467,2                   |             |
| Полдник          |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Жаркое по-домашнему                   | 120       | 15,02            | 4     | 19,98    | 144,5                   | 1 560       |
|                  | Кефир, снежок, йогурт                 | 180       | 5,22             | 5     | 7,2      | 95,4                    | 1 577       |
|                  | Пирожки печеные с капустой            | 70        | 4,85             | 6     | 25,2     | 176,4                   | 1 593       |
|                  | Хлеб ржаной                           | 25        | 1,65             |       | 8,35     | 43,5                    | 1 581       |
| Итого за Полдник |                                       | 395       | 26,74            | 15    | 60,73    | 459,8                   |             |
| Итого за день    |                                       | 1 330     | 59,50            | 42,00 | 173,35   | 1 275,00                |             |

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Бутерброд с сыром                  | 40        | 6,67             | 5     | 21,88    | 157,1                   | 810         |
|                  | Каша гречневая жидкая с маслом     | 150       | 5,4              | 6     | 25,2     | 180                     | 823         |
|                  | Кофейный напиток с молоком         | 160       | 2,37             |       | 11,97    | 75,8                    | 1 516       |
| Итого за Завтрак |                                    | 350       | 14,44            | 11    | 59,05    | 412,9                   |             |
| Обед             |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Салат из отварной моркови с изюмом | 30        | 0,48             | 2     | 3,08     | 31,3                    | 1027        |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне       | 150       | 6,93             | 9     | 9        | 143,1                   | 1 525       |
|                  | Биточек из курицы                  | 70        | 14,65            | 5     | 8,57     | 142,6                   | 1 541       |
|                  | Рис припущенный с овощами          | 120       | 2,8              | 7     | 27,24    | 180,8                   | 297         |
|                  | Напиток из сока                    | 150       | 0,54             |       | 15,89    | 63,7                    | 699,01      |
|                  | Хлеб ржаной                        | 25        | 1,65             |       | 8,35     | 43,5                    | 1 581       |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 25        | 1,9              |       | 12,3     | 58,8                    | 1 580       |
| Итого за Обед    |                                    | 570       | 28,95            | 23    | 84,43    | 663,8                   |             |
| Полдник          |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Пудинг-творожно манный             | 130       | 19,47            | 12    | 20,82    | 274,5                   | 1073        |
|                  | Соус сладкий из повидла            | 30        | 0,04             | 3,6   | 10,02    | 39,2                    | 903         |
|                  | Чай без сахара                     | 150       |                  |       |          |                         | 10,18       |
|                  | Булочка "Творожная"                | 60        | 7,85             | 4     | 29,75    | 183,6                   | 1 570       |
| Итого за Полдник |                                    | 370       | 27,36            | 19,6  | 60,59    | 497,3                   |             |
| Итого за день    |                                    | 1 290     | 70,75            | 53,60 | 204,07   | 1 574,00                |             |

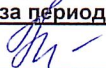
(лист 10)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                                      |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    |                                                      |           |                  |        |          |                         |             |
|                            | Бутерброды с маслом сливочным                        | 40        | 2,14             | 8      | 12,79    | 144,3                   | 1 513       |
|                            | Каша пшеничная жидкая с маслом                       | 150       | 4,51             | 6      | 18,92    | 150,2                   | 1 519       |
|                            | Какао с молоком                                      | 150       | 3,07             | 3      | 12,79    | 88,2                    | 1 508       |
|                            | Яйца вареные                                         | 40        | 5,08             | 5      | 0,28     | 62,8                    | 1 509       |
| Итого за Завтрак           |                                                      | 380       | 14,8             | 22     | 44,78    | 445,5                   |             |
| Обед                       |                                                      |           |                  |        |          |                         |             |
|                            | Овощи натуральные                                    | 30        | 0,36             |        | 1,14     | 7,8                     | 1 521       |
|                            | Рассольник ленинградский со сметаной                 | 150       | 3,29             | 4      | 10,68    | 83,5                    | 1030        |
|                            | Суфле из печени                                      | 70        | 14,09            | 5      | 1,93     | 149,4                   | 1 561       |
|                            | макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из моркови | 80/30     | 4,99             | 4      | 22,83    | 144                     | 1 556/1 596 |
|                            | Напиток из плодов шиповника                          | 180       | 0,61             |        | 18,67    | 84,6                    | 1 547       |
|                            | Хлеб ржаной                                          | 25        | 1,65             |        | 8,35     | 43,5                    | 1 581       |
| Итого за Обед              |                                                      | 455       | 24,99            | 13     | 63,6     | 512,8                   |             |
| Полдник                    |                                                      |           |                  |        |          |                         |             |
|                            | Омлет с капустой                                     | 130       | 9,9              | 11     | 21,8     | 232,2                   | 961         |
|                            | Чай с молоком сгущенным                              | 160       | 2,15             | 1      | 15,5     | 84                      | 1 594       |
|                            | Хлеб ржаной                                          | 25        | 1,65             |        | 8,35     | 43,5                    | 1 581       |
|                            | Фрукты свежие                                        | 180       | 1,62             | 1      | 22,68    | 103,7                   | 1 583       |
| Итого за Полдник           |                                                      | 495       | 15,32            | 13     | 68,33    | 463,4                   |             |
| Итого за день              |                                                      | 1 330     | 55,11            | 48,00  | 176,71   | 1 421,70                |             |
| Итого за период            |                                                      | 13 760    | 560,95           | 482,79 | 1 907,02 | 15 116,78               |             |
| Среднее значение за период |                                                      | 1 376,00  | 56,10            | 48,28  | 190,70   | 1 511,68                |             |

Составил  Ключкова М.В.

Утвердил \_\_\_\_\_