

Согласовано:

Заведующий ДОУ



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

Приложение к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	6	25,2	180	623
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	7,76	8	51,07	310,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус белый основной	15	0,09	1	0,56	8	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	480	19,68	12	78,28	540,8	
Уплотненный	Пудинг творожно-манный	120	17,98	11	19,22	253,4	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	335	19,29	11	47,58	375,9	
Итого за день		1 240	46,73	31	188,13	1296,3	

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,75	14	42,01	341,9	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	475	15,33	16	72,29	485,4	
Уплотненный	Бигус со свининой	140	12,79	13	7,19	252,1	1 191
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Печенье детское	15	1,13	1	8,5	61,1	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	350	15,53	15	36,62	351,8	
Итого за день		1 150	37,61	45	150,92	1279,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5	1 111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	10,04	10	38,91	283,2	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Пюре картофельное	80	1,74	3	11,75	78,4	995
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	470	16,63	15	43,53	393,6	
Уплотненный	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	23,78	159,9	1 000
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	370	11,77	9	58,4	385,7	
Итого за день		1 275	38,88	34	151,62	1233,2	

(лист 4)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,07	4	25,37	167	174
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,41	13	44,17	338	
Завтрак 2	Компот из кураги	100	0,08		2,26	10,1	932
	Итого за Завтрак 2	100	0,08		2,26	10,1	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	160	2,46	4	11,15	113,4	1 018
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	127,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		500	19,45	15	60,21	496,4	
Уплотненный	Запеканка овощная с маслом	160	5,81	16	27,06	283,1	1 239
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	345	7,09	16	48,74	369,5	
Итого за день		1 270	33,03	44	155,38	1264	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	12,68	13	48,13	370,9	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	96	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	465	20,11	15	63,81	479	
Уплотненный	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,9	6	27,7	191,1	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	380	11,51	10	48,81	426,9	
Итого за день		1 230	47,2	41	164,75	1231,9	

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	6	25,2	180	823
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,72	14	44	342,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Пюре картофельное	80	1,74	3	11,75	78,4	995
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	460	17,58	12	46,41	368,6	
Уплотненный	Тефтели из мяса птицы с луком	40	11,23	2	5,04	159,4	1 085
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	365	16	7	40,93	309,6	
Итого за день		1 250	40,3	33	142,54	1290,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	190	5,39	6	23,84	191	883
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	8,95	9	43,78	315,8	
Завтрак 2	Молоско кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	160	1,36	4	8,31	112,5	1 175
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	475	13,57	15	71,56	482,6	
Уплотненный	Запеканка морковная с творогом	130	2,25	6	15,25	269,1	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,28		7,28	42,7	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	335	3,56	6	43,61	251,6	
Итого за день		1 235	28,98	33	163,65	1250,2	

(лист 8)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	6,33	6	40,59	237,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	160	0,99	3	7,52	112,2	1 021,13
	Печень, тушеная в томатном соусе	60	6,49	6	3,18	106,4	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	470	15,6	13	68,71	476,7	
Уплотненный	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769,12
	Омлет с картофелем	130	1,23	2	1,74	58,2	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,61	1	6,53	49,2	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	355	7,14	8	54,69	353,3	
Итого за день		1 275	29,51	27	174,77	1268,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,64	14	39,09	323,5	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	87,4	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов мясной	140	13,68	15	28,44	209,4	444
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	475	19,41	20	72,37	462,9	
	Уплотненный						
Уплотненный	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	355	14,01	8	62,71	407,9	
Итого за день		1 270	42,96	45	178,17	1247,3	

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	0,91	1	4,28	33	846
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	4,47	4	24,22	166,8	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		10,12	41,1	925
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		10,12	41,1	
Обед	Салат Буячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	515	15,5	26	69,66	583,5	
	Уплотненный						
Уплотненный	Котлета морковная с маслом	140	3,12	16	18,18	231,4	236
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		350	4,99	19	40,12	365,5	
Итого за день		1 290	25,03	49	144,12	1236,9	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Итого за Завтрак	330	7,55	15	44,66	358,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	475	16,46	21	69,97	548,3	
Уплотненный	Огурцы соленные	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Плов куриный	150	11,61	6	29,06	219,7	1 075,06
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	365	13,38	7	50,33	340,9	
Итого за день		1 270	37,39	43	176,16	1296,7	

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4	852
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	5,66	6	48,74	267,9	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Запеканка картофельная с мясом птицы	130	3,18	9	29,23	305,1	1 099
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	460	15,68	10	62,99	443,4	
Уплотненный	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Котлета морковная с маслом	100	2,23	11	12,99	235,3	236
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	350	7,64	14	62,59	402	
Итого за день		1 235	31,86	33	179,02	1273,3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	8,92	9	43,78	300,8	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2	100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,42	3	12	82,7	115,03
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	60	8,9	4	6,48	98,2	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	470	18,44	11	76,49	489	
	Итого за Обед						
Уплотненный	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	195,6	907
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	355	10,82	9	40,09	375,8	
Итого за день		1 250	38,56	29	176,33	1266,8	

(лист 14)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	7	21,59	166,1	850
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	7,39	16	40,39	347,1	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Пюре картофельное	80	1,74	3	11,75	78,4	995
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	460	16,29	13	54,04	492,9	
Уплотненный	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	385	10,6	9	60,26	372,6	
Итого за день		1 270	37,18	41	158,69	1265,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	147	174
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	5,45	5	50,61	256,5	
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0,01		1,94	9,3	699
	Итого за Завтрак 2	100	0,01		1,94	9,3	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	30	0,69	2	2,84	34,4	951
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,81	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	510	15,63	15	73,2	501,4	
Уплотненный	Печенье детское	15	1,13	1	8,5	61,1	1 141,09
	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	217,8	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	370	5,83	8	52,81	375,3	
Итого за день		1 305	26,92	28	178,56	1292,5	

(лист 16)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	425	6,71	14	53,84	413,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	Каша гречневая вязкая.	80	2,15	2	13,6	91,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	475	16,95	15	69,88	531	
Уплотненный	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		355	15,33	5	56,01	350,7	
Итого за день		1 255	38,99	34	179,73	1295,6	

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб		Неделя: 4		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,39	6	23,84	192	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
		325	7,75	8	49,71	312,6	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Компот из свежих плодов	100	0,02		2,39	9,9	390
		100	0,02		2,39	9,9	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	160	3,29	4	9,18	92,5	1 015
	Печень по-строгановски куриная	50	6,72	5	2,61	93	1 076,08
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	108	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
		480	15,33	13	58,56	419,8	
Итого за Обед							
Уплотненный	Запеканка морковная	130	4,08	5	22,56	262,8	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
		330	5,71	6	48,5	371	
Итого за Уплотненный Полдник							
Итого за день		1 235	28,81	27	159,16	1263,3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	6	25,2	180	823
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,72	14	44	342,9	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Каша перловая с овощами	80	1,77	4	12,24	94	911,01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	480	18,16	16	58,77	446,9	
	Уплотненный						
Уплотненный	Пудинг творожно-манный	120	17,98	11	19,22	253,4	1 073
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		345	20,89	12	52,44	410,5	
Итого за день		1 250	48,67	45	159,21	1253,3	

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7	235,05
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	7,71	7	44,33	268,5	
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,3		8,75	37	704
Итого за Завтрак 2		100	0,3		8,75	37	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	480	17,55	23	69,95	561,9	
Уплотненный	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Омлет с капустой	120	9,13	18	4,12	214,4	961,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		370	15,46	22	55,94	483,1	
Итого за день		1 200	40,78	52	171,97	1320,9	
Итого за период		25 010	735,18	743	3309,11	25308,7	
Среднее значение за период		1 250,5	36,8	37,2	165,5	1265,4	

Составил

Бичу Александр

Утвердил