

Согласовано:
Заведующий ДОУ



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Хозырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6,12	8	24,24	198,48	823
	Чай с молоком	180	1,23	1	10,40	55,52	854
	Бутерброд с повидлом	35	3,90	3	22,19	90,40	1 046
	Итого за Завтрак	395,00	11,25	13	56,83	344,40	
Завтрак 2	Сок натуральный	150	0,00	0	17,40	103,50	707
	Итого за Завтрак 2	150	0,00	0	17,40	103,50	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	3,16	5	12,90	106,46	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0	7,80	40,00	943
	Котлета Деревенская	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Соус белый основной	20	0,12	3	0,75	27,47	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,81	4	23,87	153,65	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	19,52	79,34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Обед	630,00	19,77	23	91,07	708,24	
Уплотненный	Сырники	120	13,82	14	38,87	320,00	1478
	Соус молочный (сладкий)	20	0,40	3	8,69	63,36	904
	Чай с сахаром	200	0,00	0	16,00	63,89	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	360,00	15,92	18	73,26	499,05	
Итого за день		1535,00	46,95	53	238,56	1655,19	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7,67	8	28,61	209,90	883
	Чай с лимоном	180	0,04	0	11,37	44,90	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	5,31	6	14,08	135,17	808
Итого за Завтрак		395,00	13,02	14	54,06	389,97	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	3,48	2	10,44	88,08	920
Итого за Завтрак 2		150	3,48	2	10,44	88,08	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	6	11,02	150,86	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Фигурки рыбные	70	10,50	6	15,40	205,40	1 107
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,30	1 126
	Рис припущенный	130	2,27	4	23,35	138,86	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	24,86	115,80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Обед		620,00	22,41	21	93,94	737,62
Уплотненный							
	Бигус со свининой	180	11,14	13	31,49	284,00	1 191
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Печенье детское	30	1,70	1	12,00	63,80	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		410,00	14,98	15	66,59	460,10	
Итого за день		1575,00	53,89	53	225,03	1675,77	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5,16	6	25,55	176,83	1 111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2	10,05	67,20	1 110
	Бутерброд с сыром	35	3,98	6	16,91	141,18	810
Итого за Завтрак		395,00	11,39	14	52,51	385,22	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150	0,00	0	17,40	103,50	707
Итого за Завтрак 2		150	0,00	0	17,40	103,50	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	6	28,18	180,18	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Оладьи из печени	70	10,98	10	12,47	137,80	319
	Пюре картофельное	120	2,06	5	16,25	120,50	995
	Компот из свежих плодов	180	0,02	0	15,00	60,10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		595,00	19,41	24	90,34	616,97	
Уплотненный							
	Биточек куриный	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Соус томатный	15	0,11	2	6,12	42,92	901
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,25	6	24,56	177,41	1 000
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		415,00	13,73	19	61,60	527,35	
Итого за день		1555,00	44,54	57	221,85	1633,03	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6,14	7	26,84	180,91	174
	Чай с молоком	180	1,23	1	10,40	55,52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	5,31	6	14,08	135,17	808
Итого за Завтрак		395,00	12,68	15	51,32	371,60	
Завтрак 2							
	Компот из кураги	150	1,32	0	12,00	84,00	932
Итого за Завтрак 2		150	1,32	0	12,00	84,00	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	1,40	3	3,10	35,60	1 112
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	19,38	132,53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Нагетсы куриные	80	7,85	6	12,05	200,40	1 028
	Рис припущенный	130	2,27	4	23,35	134,40	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	19,52	79,34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		655,00	19,78	20	95,85	700,67	
Уплотненный							
	Запеканка овощная с маслом	200	14,76	19	50,08	425,10	1 239
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		400,00	16,46	20	74,18	534,40	
Итого за день		1600,00	50,24	54,30	233,35	1690,67	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5,94	6	25,80	180,96	851
	Какао с молоком	180	2,24	2	11,06	71,20	919
	Бутерброд с сыром	35	3,98	6	16,91	141,18	810
Итого за Завтрак		395,00	12,16	14	53,77	393,34	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	150	2,28	2	10,80	84,72	914
Итого за Завтрак 2		150	2,28	2	10,80	84,72	
Обед							
	Суп-пюре овощной	180	2,57	6	14,94	134,03	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0	7,80	40,00	943
	Фигурки рыбные	70	10,50	6	15,40	205,40	1 107
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	5	30,64	179,16	998
	Компот из свежих плодов	180	0,02	0	15,00	60,10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		610,00	21,74	18	102,18	725,29	
Уплотненный							
	Булочка школьная	60	2,78	2	15,66	120,40	941
	Яйцо отварное шт	25	3,00	3	0,18	36,72	349,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,79	9	35,19	249,02	1 003
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		415,00	13,71	15	74,13	518,44	
Итого за день		1570,00	49,90	51	240,89	1721,79	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6,12	8	24,24	198,48	823
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	5,31	6	14,08	135,17	808
Итого за Завтрак		395,00	11,43	15	52,72	391,15	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150	0,00	0	17,40	84,00	707
Итого за Завтрак 2		150	0,00	0	17,40	84,00	
Обед							
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	19,38	132,53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Биточек куриный	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Пюре картофельное	120	2,06	5	16,25	120,50	995
	Компот из свежих плодов	180	0,02	0	15,00	60,10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Обед	595,00	18,25	22	76,90	626,23	
Уплотненный							
	Котлета Московская	70	11,52	11	11,06	189,11	1 085
	Капуста тушеная	130	3,42	7	38,96	228,72	999
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		400,00	17,09	19	73,11	530,13	
Итого за день		1540,00	46,77	56	220,13	1631,51	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7,67	8	28,61	209,90	883
	Чай с лимоном	180	0,04	0	11,37	44,90	686
	Бутерброд с сыром	35	3,98	6	16,91	141,18	810
Итого за Завтрак		395,00	11,69	14	56,89	395,99	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	3,48	2	10,44	88,08	920
Итого за Завтрак 2		150	3,48	2	10,44	88,08	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,63	6	9,97	145,80	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Фигурки рыбные	70	10,50	6	15,40	205,40	1 107
	Соус сметанный	15	0,26	3	1,01	15,50	600
	Рис припущенный	130	2,27	4	23,35	138,86	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	24,86	115,80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		620,00	20,26	21	93,04	739,76	
Уплотненный							
	Сырники с начинкой	120	22,47	14	13,00	298,40	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,40	3	8,69	63,36	904
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		340,00	24,57	18	45,79	471,06	
Итого за день		1505,00	60,01	55	206,16	1694,89	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5,93	8	21,20	184,13	1 153
	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2	10,05	67,20	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	3,90	3	22,19	103,36	1 046
Итого за Завтрак		395,00	12,08	14	53,45	354,69	
Завтрак 2							
	Нектарины	70	0,44	0	10,78	80,70	976
Итого за Завтрак 2		70	0,44	0	10,78	80,70	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	180	2,39	6	21,02	147,65	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Печень, тушенная в томатном соусе	70	7,69	10	4,45	176,75	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	5	30,64	179,16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	19,52	79,34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		605,00	18,89	24	94,08	701,31	
Уплотненный							
	Булочка школьная	60	2,78	2	15,66	120,40	941
	Омлет с картофелем	120	11,11	9	25,16	241,40	892
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		380,00	16,03	12	63,92	474,10	
Итого за день		1450,00	47,44	49	222,23	1610,80	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5,16	6	25,55	176,83	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	10,40	55,52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	5,31	6	14,08	135,17	808
Итого за Завтрак		395,00	11,70	13	50,03	367,52	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	150	2,28	2	10,80	84,72	914
Итого за Завтрак 2		150	2,28	2	10,80	84,72	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	4	14,60	124,88	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Плов со свининой	170	11,23	15	35,55	366,60	444
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0	21,25	89,16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		575,00	18,24	22	89,85	699,04	
Уплотненный							
	Тефтели мясные с соусом томатным	80	14,07	14	13,90	207,89	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,81	4	23,87	153,65	516
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		410,00	18,58	19	61,87	470,84	
Итого за день		1530,00	50,81	56	212,55	1622,12	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	7,09	7	26,04	187,73	850
	Чай с лимоном	180	0,04	0	11,37	44,90	686
	Бутерброд с сыром	35	3,98	6	16,91	141,18	810
Итого за Завтрак		395,00	11,12	14	54,32	373,81	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,08	0	18,14	87,31	925
Итого за Завтрак 2		150	0,08	0	18,14	87,31	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	1,40	3	3,10	35,60	1 112
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,82	5	8,84	91,87	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Фигурки рыбные	70	10,50	6	15,40	205,40	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	14,56	905
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,25	6	24,56	177,41	1 000
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	24,86	115,80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Обед		660,00	22,90	23	96,28	759,05
Уплотненный							
	Рогалик с крошкой	65	3,02	5	24,74	154,04	769,12
	Котлета морковная с маслом	130	11,03	13	25,23	214,80	236
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		395,00	16,19	19	73,07	481,14	
Итого за день		1600,00	50,28	55	241,81	1701,31	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,94	6	25,80	180,96	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	10,40	55,52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	5,31	6	14,08	135,17	808
Итого за Завтрак		395,00	12,48	13	50,28	371,65	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150	0,00	0	17,40	84,00	707
Итого за Завтрак 2		150	0,00	0	17,40	84,00	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	17,62	141,44	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Котлета Деревенская	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	14,56	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,81	4	23,87	153,65	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	19,52	79,34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Обед		620,00	18,61	22	88,35	702,11
Уплотненный							
	Огурцы свежие порционно	50	1,60	0	11,40	40,88	1 006
	Плов с мясом птицы	170	14,51	19	35,83	322,78	1 075,06
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		420,00	18,25	20	70,33	475,96	
Итого за день		1585,00	49,35	55	226,35	1633,71	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7,34	9	18,41	205,97	852
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Бутерброд с повидлом	35	3,90	3	22,19	103,36	1 046
Итого за Завтрак		395,00	11,25	12	55,00	366,83	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	3,48	2	10,44	88,08	920
Итого за Завтрак 2		150	3,48	2	10,44	88,08	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	6	28,18	180,18	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	11,38	10	21,64	292,05	1 099
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,30	1 126
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	24,86	115,80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		620,00	18,44	22	93,99	714,73	
Уплотненный							
	Булочка школьная	60	2,78	2	15,66	120,40	941
	Котлета морковная с маслом	130	11,03	13	25,23	231,50	236
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		390,00	15,95	16	63,99	464,20	
Итого за день		1555,00	49,11	52	223,41	1633,83	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,67	8	28,61	209,90	883
	Чай с лимоном	180	0,04	0	11,37	44,90	686
	Бутерброд с сыром	35	3,98	6	16,91	141,18	810
Итого за Завтрак		395,00	11,69	14	56,89	395,99	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38	0	11,00	71,20	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38	0	11,00	71,20	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,70	6	14,40	106,63	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	70	9,66	8	4,31	139,49	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	5	30,64	179,16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	19,52	79,34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		605,00	20,18	22	87,32	623,03	
Уплотненный							
	Тефтели мясные	60	10,05	10	9,93	189,92	907
	Капуста тушеная	130	3,42	7	38,96	228,72	999
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		390,00	15,61	18	71,99	530,94	
Итого за день		1490,00	47,86	54	227,20	1621,16	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7,09	7	26,04	187,73	850
	Чай с молоком	180	1,23	1	10,40	55,52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	5,31	6	14,08	135,17	808
Итого за Завтрак		395,00	13,63	15	50,52	378,42	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	150	2,28	2	10,80	84,72	914
Итого за Завтрак 2		150	2,28	2	10,80	84,72	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,72	5	32,27	214,62	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	2,15	1	0,04	11,80	1 052
	Котлета Деревенская	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Рис припущенный	130	2,27	4	23,35	138,86	512
	Компот из изюма	180	0,42	0	13,20	52,56	932,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148	
Итого за Обед		605,00	18,63	21	95,09	719,15	
Уплотненный							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	5,00	6	11,20	91,64	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,79	9	35,19	249,02	1 003
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		370,00	12,49	17	70,49	449,96	
Итого за день		1520,00	47,03	55	226,90	1632,25	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис,кукуруза) молочная с маслом сливочным	180	6,14	7	26,84	218,30	174
	Чай с лимоном	180	0,04	0	11,37	44,90	686
	Бутерброд с повидлом	35	3,25	5	18,55	135,20	1 046
Итого за Завтрак		395,00	9,43	13	56,76	398,40	
Завтрак 2							
	Напиток лимонный	150	0,01	0	10,44	85,56	699
Итого за Завтрак 2		150	0,01	0	10,44	85,56	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0,86	3	3,55	43,00	951
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	108,53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Фигурки рыбные	70	10,50	6	15,40	205,40	1 107
	Соус красный основной	15	0,11	2	6,12	42,92	901
	Рис припущенный	130	2,27	4	23,35	138,86	512
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0	21,25	89,16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Обед		660,00	21,78	21	101,49	746,27
Уплотненный							
	Маффин ванильный	60	2,25	4	17,00	113,00	838
	Рагу из овощей	150	13,03	15	34,29	240,78	959
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		410,00	16,98	20	75,39	463,08	
Итого за день		1615,00	48,20	54	244,08	1693,31	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,67	8	28,61	209,90	883
	Чай с сахаром	180	0,00	0	12,48	49,39	1 188
	Бутерброд с повидлом	35	3,90	3	22,19	103,36	1 046
Итого за Завтрак		395,00	11,57	11	63,28	362,66	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150	0,00	0	17,40	84,00	707
Итого за Завтрак 2		150	0,00	0	17,40	84,00	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,72	5	32,27	214,62	139
	Котлета Деревенская	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Пюре картофельное	120	2,10	4	15,11	116,57	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0	24,86	115,80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		595,00	17,65	22	98,51	760,09	
Уплотненный							
	Биточек куриный	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Соус сметанный	15	0,26	3	1,01	15,50	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,81	4	23,87	153,65	516
	Чай с сахаром	180	0,00	0	12,48	49,39	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		415,00	13,00	17	54,89	465,05	
Итого за день		1555,00	42,23	50	234,08	1671,81	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	7,34	9	19,61	205,97	852
	Чай с лимоном	180	0,04	0	11,37	44,90	686
	Бутерброд с сыром	35	3,98	6	16,91	141,18	810
Итого за Завтрак		395,00	11,37	15	47,89	392,05	
Завтрак 2							
	Компот из изюма	150	3,48	0	10,44	79,50	920
Итого за Завтрак 2		150	3,48	0	10,44	79,50	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	3,28	6	19,43	144,82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Фигурки рыбные	70	10,50	6	15,40	205,40	1 107
	Рис припущенный	130	2,27	4	23,35	138,86	512
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0	21,25	89,16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
	Итого за Обед	605,00	21,13	18	97,87	696,64	
Уплотненный							
	Печенье детское	30	1,70	1	12,00	63,80	1 141,09
	Бигус со свиной	180	11,14	13	31,49	284,00	1 191
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		410,00	14,54	15	67,59	457,10	
Итого за день		1560,00	50,52	48	223,79	1625,29	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7,67	8	28,61	209,90	883
	Чай с молоком	180	1,23	1	10,40	55,52	854
	Бутерброд с повидлом	35	3,90	3	22,19	103,36	1 046
Итого за Завтрак		395,00	12,80	12	61,20	368,78	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	150	0,02	0	15,00	60,10	390
Итого за Завтрак 2		150	0,02	0	15,00	60,10	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	6	11,02	150,86	1 015
	Печень по-строгановски куриная	70	9,41	10	9,25	192,85	1 076,08
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	5	30,64	179,16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	19,52	79,34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		600,00	21,02	23	88,84	708,81	
Уплотненный							
	Запеканка морковная	150	13,59	17	40,35	371,54	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02	0	3,01	19,60	903
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		365,00	15,75	18	66,46	503,44	
Итого за день		1510,00	49,60	53	231,50	1641,13	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6,12	8	24,24	198,48	823
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	5,31	6	14,08	135,17	808
Итого за Завтрак		395,00	11,43	15	52,72	391,15	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	3,48	2	10,44	88,08	920
Итого за Завтрак 2		150	3,48	2	10,44	88,08	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,82	5	8,84	91,87	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Биточек куриный	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Соус сметанный	15	0,26	3	1,01	15,50	600
	Каша перловая с овощами	130	1,18	1	26,28	144,14	911,01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,08	0	18,14	87,31	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		620,00	16,57	22	80,55	651,93	
Уплотненный							
	Сырники	120	13,82	14	38,87	320,00	1478
	Соус сладкий из повидла	15	0,40	1	12,69	61,36	903
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
Итого за Уплотненный Полдник		335,00	16,36	16	74,66	493,66	
Итого за день		1500,00	47,85	55	218,37	1624,82	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7,46	7	28,51	187,10	235,05
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Бутерброд с сыром	35	3,98	6	16,91	141,18	810
Итого за Завтрак		395,00	11,45	14	59,82	385,79	
Завтрак 2							
	Напиток из кураги	150	0,36	0	13,44	84,00	704
Итого за Завтрак 2		150	0,36	0	13,44	84,00	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	17,62	141,44	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,80	1 052
	Котлета Деревенская	70	8,23	10	7,83	194,71	661
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,81	4	23,87	153,65	516
	Соус сметанный	15	0,26	3	1,01	15,50	600
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0	19,52	79,34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,70	54,80	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Обед		620,00	18,55	24	88,29	703,05	
Уплотненный							
	Маффин красный бархат	40	3,44	3	28,61	157,20	942,04
	Омлет с капустой	120	10,53	14	12,83	217,38	961,01
	Чай с сахаром	180	0,00	0	14,40	57,50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		360,00	15,67	18	65,54	483,88	
Итого за день		1525,00	46,03	56	227,09	1656,72	
Итого за период		30875,00	978,59	1071	4545,33	33071,11	
Среднее значение за период		1543,75	48,93	54	227,27	1653,56	

Составил _____ Бичу Александр