

Согласовано



Утверждаю:

Директор ООО
"Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева
10 января 2024 год



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	155	3,26	7	20,31	186	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
Итого за Завтрак		335	7,79	12	42,28	339,1	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186	
Итого за Обед		535	21,92	17	89,17	608	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
Итого за Полдник		190	6,99	10	33,45	248,9	
Ужин	Котлета картофельная с морковью*	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		360	6,13	8	48,25	291,7	
Итого за день		1 420	42,83	47	213,15	1487,7	

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	4,5	7	24,65	186	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		330	8,94	15	45,77	394,4	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186	
Итого за Обед		480	13,81	12	71,11	483,5	
Полдник							

	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		190	7,29	11	29,03	205,4	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,55		4,48	24,5	1 163,01
	Сырники	40	8,3	6	10,83	128,5	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Итого за Ужин		265	10,47	7	37,3	258,9	
Итого за день		1 265	40,51	45	183,21	1342,2	

(лист 3)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	14,76	11	55,9	430,7	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		520	17,74	17	67,57	502,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
Итого за Полдник		190	6,87	8	33,69	228,8	
Ужин							
	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,01
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		305	9,86	10	41,75	323	
Итого за день		1 340	49,23	46	198,91	1484,6	

(лист 4)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак		425	7,5	13	60,59	396,8	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	17,31	8	68,07	491,3	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01

Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин	315	6,09	8	36,86	248,2	
Итого за день	1 410	38,75	35	189,3	1299,3	

(лист 5)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	4,82	3	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	12,09	8	57,42	391,8	
Обед							
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	30	0,26	2	2,41	25	1 101
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Напиток цитрусовый	150	0,39		2,61	12,3	969
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		510	18,26	12	53,09	402,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
Итого за Полдник		165	5,48	6	18,21	151,1	
Ужин							
	Картофель тушеный	120	2,53	8	22,63	170,8	997
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
Итого за Ужин		285	3,75	8	41,93	255	
Итого за день		1 285	39,58	34	170,65	1200,1	

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	140	3,55	3	18,81	168	823
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		315	6,13	9	42,04	328,4	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	1 018
	Фрикаделька из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5	1 061
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		520	15,68	16	68,64	515,8	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
Итого за Полдник		190	7,37	10	31,79	247,6	
Ужин							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		325	14,52	6	48,1	346,1	

Итого за день	1 350	43,7	41	190,57	1437,9	
---------------	-------	------	----	--------	--------	--

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	140	4,06	6	22,26	168	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		315	13,19	13	53,55	429,3	
Обед	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		610	13,68	14	82,65	550,3	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		190	4,35	4	6,33	81,1	
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		315	20,77	12	42,39	408,4	
Итого за день		1 430	51,99	43	184,92	1469,1	

(лист 8)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,5	2	22,42	166,6	851
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак		435	14,13	9	69,75	512,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7	834
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7	866
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		510	14,66	12	63,81	481,7	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин	Котлета морковная с маслом	130	2,9	15	16,89	214,8	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		315	4,52	17	36,6	322,2	
Итого за день		1 450	41,1	46	200,82	1537,9	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	140	2,94	6	18,34	168	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	315	5,52	12	41,57	328,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	140	8,73	16	33,02	315,6	444,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед	505	14,64	22	79,81	583,3	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Итого за Полдник	190	8,13	6	29,66	198	
Ужин	Котлета рыбная	40	7,55	6	4,91	101,1	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Ужин	285	11,99	9	42,45	305,5	
Итого за день	1 295	40,28	49	193,49	1415,2		

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	140	4,24	6	19,96	154,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак	415	5,84	11	52,87	341	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед	480	16,26	15	63,31	480,4	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	30	2,01	2	18,5	103,6	1 182
Итого за Полдник	180	6,36	7	25,55	193,6		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Омлет натуральный*	80	8,05	10	1,48	128,2	972
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Итого за Ужин	285	10,29	13	24,76	255,1	
Итого за день	1 360	38,75	46	166,49	1270,1		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г		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	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Итого за Завтрак	330	7,41	13	40,48	316,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Биточек из курицы	70	11,72	13	10,81	135,1	255
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	535	19,12	22	81,15	563,2		
Полдник	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	190	7,29	12	30,08	215,9	
Ужин	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Ужин	320	9,98	8	56,18	318	
Итого за день	1 375	43,8	55	207,89	1413,4		

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
	Итого за Завтрак	325	8,56	11	43,75	364,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	130	11,14	5	22,98	187,4	1 305
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Обед	485	15,93	11	65,24	440,3	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Итого за Полдник	190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин	Запеканка из творога с рисом	100	11,05	8	15,29	182,4	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин	290	13,07	9	39,72	300,4		
Итого за день	1 290	45,69	38	179,42	1313,9		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г		Неделя: 3		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	3,15	6	19,65	180	1 111
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Итого за Завтрак	325	12,3	13	55,22	469,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	80	11,86	5	8,64	131	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	525	21,21	13	77,57	545,7		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник	190	4,66	5	19,02	144,3		
Ужин	Тефтели мясные с луком	40	5,6	6	5,54	95,6	907
	Капуста тушеная	80	1,91	4	7,59	68,3	999
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Ужин	290	9,13	10	34,87	260,2		
Итого за день	1 330	47,3	41	186,68	1420		

(лист 14)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г		Неделя: 3		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	150	1,49	3	17,96	100,8	900
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак	425	4,45	9	57,16	332,4	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом*	30	0,38	1	9,01	43,3	1 027
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Шницель из птицы	60	9,55	5	9,22	152,1	1 060
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	500	18,07	12	77,22	530,1		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник	190	4,63	5	19,42	145,8		
Ужин	Котлета рыбная Солнышко	40	6,14	4	4,72	79,1	1 028,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный с овощами	80	1,89	5	18,16	121,2	990
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин	310	10,15	11	44,79	318,2		
Итого за день	1 425	37,3	37	198,59	1326,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	10,83	11	53,27	357,4	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	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 молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		520	15,79	14	69,81	497,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирог Тигренок	40	3,54	3	9,6	110,2	1 047,02
Итого за Полдник		190	7,89	7	15,6	189,7	
Ужин	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	140	6,52	9	24,16	204,6	1 133
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		310	8,22	10	44,64	304,3	
Итого за день		1 345	42,73	42	183,32	1349	

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,81	5	20,11	148,7	1 284
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		325	9,27	13	45,51	385,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Котлета из свинины Детская	50	2,35	4	6,26	74,6	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	80	2,15	2	11,09	91,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	11,16	10	64,32	436,6	
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу овощное с томатом	130	2,07	6	14,27	120,4	541
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		320	5,8	9	34,86	245,2	
Итого за день		1 315	34,02	40	175,35	1288,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Итого за Завтрак	325	12,88	9	53,73	354,2	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	612
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед	480	15,78	7	69,77	441,1	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Плетенка слоеная дрожжевая	40	3,5	2	23,11	126,2	1 059
	Итого за Полдник	190	7,85	7	30,16	216,2	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	120	2,25	6	15,25	129,1	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Итого за Ужин	305	3,87	7	37,24	235	
Итого за день	1 300	40,38	30	190,9	1246,5		

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	150	4,35	7	23,85	180	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак	425	8,94	11	59,72	435,9	
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	30	0,55	3	8,93	62,4	833
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед	530	17,55	16	80,33	559	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник	190	7,49	12	36,96	285,2		
Ужин	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Ужин	320	9,9	7	57,44	314,6	
Итого за день	1 465	43,88	46	234,45	1594,7		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	10,83	11	53,27	357,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		465	20	10	57,88	459,5	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		190	7,18	7	27,16	196,6	
Ужин	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Омлет с капустой	80	6,09	12	2,75	142,9	961
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		290	8,48	17	29,71	308,1	
Итого за день		1 270	46,49	45	168,02	1321,6	

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак		325	7,09	12	38,41	297,4
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	14,12	13	71,16	468	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
Итого за Полдник		165	5,48	5	17,16	140,6	
Ужин	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9	15,96	237	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Ужин		290	17	10	40,39	355	
Итого за день		1 260	43,69	40	167,12	1261	
Итого за период		26 980	852	846	3783,25	27479,3	
Среднее значение за период		1 349	42,6	42,3	189,2	1374	

Составил _____ Оловяникова Н.С.

Утвердил _____

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		590	18,29	17	89,44	614	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
		190	7,29	11	29,03	205,4	
Итого за Полдник							
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом*	50	0,64	1	15,01	72,2	1 027
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
		320	13,04	9	55,37	360,4	
Итого за Ужин							
Итого за день							

(лист 3)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
		415	19,71	14	73,9	565,1	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Оладьи из печени	70	12,65	8	10,4	164,3	319
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	630	21,4	20	63,68	615,3		
Итого за Обед							
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
		220	7,74	9	35,1	246,8	
Итого за Полдник							
Ужин	Фрикаделька из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4	1 061
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	120	4,14	7	23,97	177,5	1 011,01
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		370	12,25	13	50,21	393,6	
Итого за Ужин							
Итого за день							

(лист 4)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
		495	9,25	16	71,58	480,9	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	2	12,37	96,8	1 050
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	166	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		590	23,37	11	84,92	627,2	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		390	6,94	10	45,8	298	
Итого за день		1 665	47,41	43	226,08	1569,1	

(лист 5)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		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	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
Итого за Завтрак		395	15,77	10	73,01	499,6	
Обед							
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	40	0,34	2	3,21	33,3	1 101
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	9,71	83,1	1 175
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5	998
	Напиток цитрусовый	180	0,47		3,14	14,8	969
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		620	26,3	23	64,26	568,9	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Полдник		210	7,47	9	30,78	230,1	
Ужин							
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин		350	4,79	10	52,42	319,4	
Итого за день		1 575	54,33	52	220,47	1618	

(лист 6)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,67	1	31,08	216	845
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак		395	9,09	9	61,02	427,4	
Обед							
	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Фрикаделька из мяса птицы	70	8,98	6	5,98	154,5	1 061
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		630	19,01	18	84,92	630,9	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920

	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
		220	8,24	11	33,2	265,6	
Итого за Полдник							
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,08	2	5,41	117,7	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		385	17,51	7	55,46	405	
Итого за день		1 630	53,85	45	234,6	1 728,9	

(лист 7)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
		415	18	19	73,46	583	
Итого за Завтрак							
Обед	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		740	16,98	19	100,82	676,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
		220	5,22	5	7,53	97	
Итого за Полдник							
Ужин	Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		360	22,69	14	48,5	454,6	
Итого за Ужин		1 735	62,89	57	230,31	1 811	
Итого за день							

(лист 8)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
		415	18,66	13	78,82	615,2	
Итого за Завтрак							
Обед	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	40	0,74	2	5,37	39,6	834
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Печень по-строгановски	80	1,62	5	2,88	203,5	1 076
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		740	13	15	93,21	715,1	

Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Итого за Полдник	220	8,66	9	32,07	239,2	
Ужин	Котлета морковная с маслом	150	3,34	17	19,48	247,9	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин	370	5,38	20	43,7	377,8		
Итого за день	1 745	45,7	57	247,8	1947,3		

(лист 9)

Рацион: Полевой ДОУ 3-7 л

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	3,78	8	23,58	216	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак	395	7,2	16	53,52	427,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	160	9,98	19	37,74	360,7	444,01
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед	605	17,22	26	96,09	693,3		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник	220	9	7	30,86	213,9		
Ужин	Котлета рыбная	40	7,55	6	4,91	101,1	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин	340	13,2	10	50,86	353,7		
Итого за день	1 560	46,62	59	231,33	1688,3		

(лист 10)

Рацион: Полевой ДОУ 3-7 л

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	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак	395	7,69	15	53,8	384,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	Котлета рыбная	60	11,33	9	7,37	151,6	1 028
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		580	19,84	20	78,16	587,3	
Итого за Обед							
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,68	3	24,67	138,1	1 182
		190	7,03	8	31,72	228,1	
Итого за Полдник							
Ужин	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	1,27	3	4,98	53,4	14 519
	Омлет натуральный*	100	10,06	12	1,85	160,2	972
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
		350	12,95	15	30,96	319,5	
Итого за Ужин							
Итого за день							
		1 615	47,51	58	205,84	1566,8	

(лист 11)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		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	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
		420	9,74	16	52,25	413	
Итого за Завтрак							
Обед	Икра кабачковая пром. производства	40	0,48	3	2,96	38,8	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек из курицы	80	13,39	15	12,36	154,4	255
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Комлот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	660	22,36	28	98,1	681,6		
Итого за Обед							
Полдник	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
		230	8,9	15	37,25	265,4	
Итого за Полдник							
Ужин	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	9,94	8	42,84	261,9	334
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		380	11,64	9	64,81	367,6	
Итого за Ужин							
Итого за день							
		1 690	52,64	68	252,41	1727,6	

(лист 12)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
		415	11,12	14	57,5	475,7	
Итого за Завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	150	12,86	6	26,52	216,3	1 305
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		570	18,4	12	76,29	512,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		220	9	8	32,12	226,5	
Ужин							
	Запеканка из творога с рисом	120	13,26	10	18,34	218,9	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Ужин		340	15,28	11	44,26	342,9	
Итого за день		1 545	53,8	45	210,17	1557,2	

(лист 13)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
Итого за Завтрак		415	16,43	17	72,99	617,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Оладьи из печени, тушенные в соусе	100	14,83	7	10,8	163,7	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5	998
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		650	27,15	18	99,91	697,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		220	5,53	6	20,43	162,3	
Ужин							
	Тефтели мясные с луком	45	6,3	6	6,23	107,6	907
	Капуста тушеная	100	2,39	5	9,49	85,3	999
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Ужин		345	10,31	11	39,85	298,8	
Итого за день		1 630	59,42	52	233,18	1775,8	

(лист 14)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак		415	5,41	11	53,88	345,7	
Обед							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	40	0,57	3	8,8	68,4	1 023
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Шницель из птицы	70	11,14	5	10,75	177,4	1 060
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		710	22,25	16	108,72	732,6	
Полдник							

	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		220	5,5	6	20,83	163,8	
Ужин							
	Котлета рыбная Солнышко	40	6,14	4	4,72	79,1	1 028,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный с овощами	100	2,36	6	22,7	151,5	990
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		360	10,62	12	51,72	358,1	
Итого за день		1 705	43,78	45	235,15	1600,2	

(лист 15)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 3			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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
Итого за Завтрак		415	14,85	15	70,89	480,4	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		635	19,87	19	84,66	610,8	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирог Тигренок	40	3,54	3	9,6	110,2	1 047,02
Итого за Полдник		220	8,76	8	16,8	205,6	
Ужин							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		360	9,15	11	50,48	343,1	
Итого за день		1 630	52,63	53	222,83	1639,9	

(лист 16)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак		415	12,09	17	59,37	501,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	100	2,69	3	13,87	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		610	14,73	15	82,3	563,7	

Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Итого за Полдник	220	8,66	9	32,07	239,2	
Ужин	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Рагу овощное с томатом	150	2,39	7	16,47	138,9	541
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Ужин	390	8,15	12	39,56	298,4	
Итого за день	1 635	43,63	53	213,3	1602,7		

(лист 17)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

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	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	Итого за Завтрак	415	17,46	12	71,29	473,3	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед	610	21,34	11	88,86	567,2		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Плетенка слоеная дрожжевая	40	3,5	2	23,11	126,2	1 059
	Итого за Полдник	190	7,85	7	30,16	216,2	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	140	2,63	7	17,79	150,6	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Ужин	360	4,65	8	44,61	278,2	
Итого за день	1 575	51,3	38	234,92	1534,9		

(лист 18)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

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	200	5,8	9	31,8	240	883
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
	Итого за Завтрак	415	11,12	14	57,5	475,7	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2	100	0,38		15,97	71,2		
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	40	0,73	4	11,9	83,2	833
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Запеканка картофельная с печенью*	170	13,87	9	30,01	274,2	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед	650	20,84	20	98,79	681,9		
Полдник							

	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		220	8,36	13	38,37	303,2	
Ужин	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	9,94	8	42,84	261,9	334
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин		380	11,56	8	66,97	367,8	
Итого за день		1 765	52,26	55	277,6	1899,8	

(лист 19)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 4			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	Итого за Завтрак	415	14,85	15	70,89	480,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед	595	26,84	13	73,84	599,6		
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
	Итого за Полдник	220	8,05	8	28,57	214,6	
Ужин	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	50	0,87	5	8,1	81,8	1 003
	Омлет с капустой	120	9,13	18	4,12	214,4	961
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Ужин	370	11,7	24	35,09	405,5	
Итого за день		1 600	61,44	60	208,39	1700,1	

(лист 20)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 4			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак	415	9,43	15	50,18	394,1	

Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Обед	610	18,92	17	91,02	607,2	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	Итого за Полдник	180	6,6	7	28,32	201,6	
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Ужин	350	21,49	13	47,57	435,7	
Итого за день	1 555	56,44	52	217,09	1638,6		
Итого за период	32 625	1047,26	1059	4621,09	33834,3		
Среднее значение за период	1 631,3	52,4	53	231,1	1691,7		

Составил _____ Оловяникова Н.С.

Утвердил _____