

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
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	26.78	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		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
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 пшеничной "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		(лист 5)
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		
Уплотненные								
	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		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
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 пшенной "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		
Уплотненные								
	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 пшеничная 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							
	Молоко 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	
Уплотненные							
	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	

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	
Уплотненные							
	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		(лист 9)
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		
Уплотненные								
	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		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
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 Бурячок	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		
Уплотненные								
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	125.9	769.12	
	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	455.9		
Итого за день		1 290	25.03	49	144.12	1362.8		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 3			День: понедельник		(лист 11)
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		
Уплотненные								
	Огурцы соленые	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		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 3			День: вторник		(лист 12)
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		
Уплотненные								
	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	31.88	33	179.02	1273.3		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 3			День: среда		(лист 13)
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		
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		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 3			День: четверг		(лист 14)
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	1.61	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	
Уплотненны							
	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	3	17	195.2	838
	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	509.4	
Итого за день		1 305	26.92	28	178.56	1292.5	

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	
Уплотненны							
	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	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	4.32	5	22.87	155.4	852
	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	7.85	8	42.81	274.2	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	100	2.9	3	4.7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2.9	3	4.7	60	
Обед							
	Свекольник со сметаной	150	1.73	2	14.19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Рыба запеченная в молочном соусе	50	9.63	7	2.32	110.6	265
	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	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		480	17.32	10	70.65	460.2	
Уплотненный							
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0.18	39.3	349.01
	Капуста тушеная	130	3.42	5	16.21	220.9	999
	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		350	7.7	8	38.07	356.6	
Итого за день		1 255	35.77	29	156.23	1251.2	

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 пшеничная 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
Итого за Завтрак		325	7.75	8	49.71	312.6	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	100	0.02		2.39	9.9	390
Итого за Завтрак 2		100	0.02		2.39	9.9	
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
Итого за Обед		480	15.33	13	58.56	419.8	
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
Итого за Уплотненный Полдник		330	5.71	6	48.5	371	
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		(лист 19)
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		
Уплотнены								
	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		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 4			День: пятница		(лист 20)
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		
Уплотнены								
	Сочень с творогом из песочного	40	3.44	3	28.61	157.2	942.04	
	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	1265.4		
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	1281.3		

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____