

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.16	6	24.35	271	1 111	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3	12.06	80.1	1 110	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810	
Итого за Завтрак		395	12.75	13	48.41	354.6		
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	180	1.37	4	6.58	95.4	124	
	Оладьи из печени	70	12.65	8	10.4	264.3	319	
	Пюре картофельное	100	2.17	3	14.69	98	995	
	Компот из свежих плодов	180	0.03		4.3	17.8	390	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		570	20.06	17	54.37	482.1		
Уплотненный Полдник								
	Фрикадельки из мяса птицы	40	5.13	4	3.41	188.3	1 061	
	Соус красный основной	20	0.11	1	1.12	11.8	901	
	Каша перловая рассыпчатая	130	4.06	5	29.01	173.2	1 000	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		410	13.03	11	66.82	531.9		
Итого за день		1 485	46.28	41	180.38	1629.3		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	4.88	5	30.45	176.4	174	
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808	
Итого за Завтрак		395	7.95	17	54.37	416.6		
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	180	2.95	5	13.38	112.1	1 018	
	Колбаска витаминная	70	15.55	4	5.05	248	1 028	
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	146.9	512	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		610	25.9	19	74.61	623.5		
Уплотненный Полдник								
	Запеканка овощная с маслом	160	6.2	17	28.86	361.3	1 239	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		380	7.9	18	54.56	476.9		
Итого за день		1 485	41.83	54	185.8	1657.1		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.94	5	29.4	185.4	851	
	Какао с молоком	180	5.09	6	18.07	171	919	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810	
Итого за Завтрак		395	15.92	15	59.47	459.9		
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	180	2.57	5	12.54	113.1	1 016	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.3		7.81	40	943	
	Котлета рыбная	80	15.11	11	9.82	202.1	1 028	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.22	4	32.41	189.7	998	
	Компот из свежих плодов	180	0.03		4.3	17.8	390	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		590	29.07	22	85.28	659.3		
Уплотненный Полдник								
	Крендель песочный с сахаром	40	3.78	2	40.3	195.2	941	
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0.18	39.3	349.01	
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7.47	6	30.01	277.1	1 003	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		415	12.61	10	54.89	542.9		
Итого за день		1 460	60.5	50	203.64	1617.1		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6.48	8	30.24	216	823	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808	
Итого за Завтрак		395	8.32	19	54.16	434.5		
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	180	2.95	5	13.38	112.1	1 018	
	Биточек из курицы	70	14.65	5	8.57	232.6	255	
	Пюре картофельное	100	2.17	3	14.69	98	995	
	Компот из свежих плодов	180	0.03		4.3	17.8	390	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		570	23.64	15	59.34	477.1		
Уплотненный Полдник								
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	11.23	2	5.04	159.4	1 085	
	Капуста тушеная	130	3.42	5	16.21	180.9	999	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		400	16.79	8	45.95	538.9		
Итого за день		1 465	48.75	42	170.65	1619.5		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб			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	180	6.47	7	28.61	218.3	883	
	Чай с лимоном	180	0.08		13.64	71.8	483	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810	
Итого за Завтрак		395	11.44	11	54.25	393.6		
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	180	1.64	5	9.97	187	1 175	
	Биточек рыбный	70	9.28	7	11.12	140.9	1 107	
	Соус сметанный	20	0.34	2	1.35	20.6	600	
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	146.9	512	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		590	18.11	20	90.4	617.8		
Уплотненный Полдник								
	Запеканка морковная с творогом	150	2.82	8	19.06	361.3	1 012	
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	1	2.69	21.7	904	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		390	4.55	10	51.44	503		
Итого за день		1 475	37	43	200.79	1674.4		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.29	4	20	127.8	1 153	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3	12.06	80.1	1 110	
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046	
Итого за Завтрак		395	7.87	8	51.48	298.3		
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	180	1.19	4	9.03	144.6	1 021,13	
	Печень, тушеная в томатном соусе	80	8.65	8	4.25	141.9	1 076,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.22	4	32.41	189.7	998	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		580	20.21	18	86.01	604.3		
Уплотненный Полдник								
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	157.6	769.12	
	Омлет с картофелем	130	1.33	2	1.89	260.5	892	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		410	8.19	9	61.03	458.5		
Итого за день		1 495	36.71	35	209.3	1641.8		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.16	6	24.35	171	1 111	
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808	
Итого за Завтрак		395	8.23	18	48.27	411.2		
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	180	1.93	3	14.6	104.9	84	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Плов мясной	160	15.63	18	32.5	289.3	444	
	Компот из свежих яблок	180	0.1		21.49	89.2	912	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		565	22.65	24	87.03	551.8		
Уплотненный Полдник								
	Тефтели мясные с луком	40	6.05	4	4.2	145.6	907	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5.5	4	32.82	189.3	516	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		390	15.39	10	71.42	495.3		
Итого за день		1 470	49.17	55	210.72	1671.3		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	1.09	2	5.13	39.7	846	
	Чай с лимоном	180	0.08		13.64	71.8	483	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810	
Итого за Завтрак		395	6.06	6	30.77	215		
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	180	1.83	5	12.44	98.4	1 058	
	Фигурки рыбные	50	7.32	11	3.62	139.6	1 699.05	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.42	1	1.43	18.2	905	
	Каша перловая рассыпчатая	100	3.13	3	22.32	133.3	1 000	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		610	17.59	28	85.28	677		
Уплотненный Полдник								
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	125.9	769.12	
	Котлета морковная с маслом	160	3.57	18	20.78	264.4	236	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		400	6.05	21	46.83	508.9		
Итого за день		1 505	29.77	55	173	1761.6		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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 жидкая с маслом сливочным	180	5.41	7	22.7	180.2	1 013	
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808	
Итого за Завтрак		395	8.48	19	46.62	420.4		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11.2	69	707	
Итого за Завтрак 2		100			11.2	69		
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.94	5	12.82	100.2	1 030	
	Котлета Детская мясная	70	11.19	19	8.31	249.7	1 054	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.42	1	1.43	18.2	905	
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4.23	3	25.25	145.6	516	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		590	21.93	30	88.13	711.8		
Уплотненный Полдник								
	Огурцы соленые	20	0.16		0.34	2.6	1 006	
	Плов куриный	170	13.16	7	32.93	349.4	1 075.06	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		410	15.46	8	57.97	470.2		
Итого за день		1 495	45.87	57	203.92	1671.4		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.18	6	27.44	186.5	852	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046	
Итого за Завтрак		395	7.06	7	61.26	334.4		
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	180	1.37	4	6.58	195.4	124	
	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	3.58	9	32.23	325.1	1 099	
	Соус томатный	20	0.09	3	0.87	8.3	1 126	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		550	9.4	15	82.07	542.9		
Уплотненный Полдник								
	Сдоба обыкновенная	40	3.78	2	23.66	118.5	941	
	Котлета морковная с маслом	120	2.67	14	15.59	198.3	236	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		400	8.62	17	70.63	461.5		
Итого за день		1 445	27.98	42	218.66	1698.8		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6.47	7	28.61	218.3	883	
	Чай с лимоном	180	0.05		13.65	53.9	686	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810	
Итого за Завтрак		395	11.41	11	54.26	375.7		
Завтрак 2								
	Яблоки печеные	100	0.38		15.97	71.2	674	
Итого за Завтрак 2		100	0.38		15.97	71.2		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.71	4	14.41	99.2	115.03	
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	70	10.38	5	7.56	214.6	1 138	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.84	4	35.66	208.7	998	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		580	23.08	15	97.95	620.6		
Уплотненный Полдник								
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8.98	2	4.03	169.5	1 085	
	Капуста тушеная	130	3.42	5	16.21	120.9	999	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		390	14.54	8	44.94	419		
Итого за день		1 465	49.41	34	213.12	1686.5		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6.06	8	25.91	199.3	850	
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808	
Итого за Завтрак		395	9.13	20	49.83	439.5		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	100	2.9	3	4	53	914	
Итого за Завтрак 2		100	2.9	3	4	53		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	180	4.23	4	15.47	120	139	
	Котлета Домашняя	70	10.89	9	11.19	227	661	
	Пюре картофельное	110	2.17	3	14.69	118	995	
	Компот из изюма	180	0.41		9.12	95.4	932.01	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		570	21.54	18	68.87	657		
Уплотненный Полдник								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0.7	2	3.96	47.4	818	
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9.2	7	36.93	314.8	1 003	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	25	1.7	1	9.7	59.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		420	11.6	10	66.59	457.8		
Итого за день		1 485	45.17	51	189.29	1617.3		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб			Неделя: 3			День: пятница		(лист 15)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4.88	5	30.45	176.4	174	
	Чай с лимоном	180	0.05		13.65	53.9	686	
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046	
Итого за Завтрак		395	6.81	6	63.52	320.7		
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	40	0.91	3	3.79	45.9	951	
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	13.38	112.1	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 красный основной	20	0.14	1	1.5	15.7	901	
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	146.9	512	
	Компот из свежих яблок	180	0.1		21.49	89.2	912	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		635	20.35	20	92.5	637.7		
Уплотненный Полдник								
	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	3	17	195.2	838	
	Рагу из овощей	180	3.85	8	25.46	288.7	959	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		430	7.8	12	68.16	526.4		
Итого за день		1 560	34.97	38	226.12	1694.1		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб			Неделя: 4			День: понедельник		(лист 16)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6.47	7	28.61	228.3	883	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	171	808	
Итого за Завтрак		395	8.31	18	52.53	436.8		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11.2	69	707	
Итого за Завтрак 2		100			11.2	69		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	190	4.23	4	15.47	140	139	
	Котлета Домашняя	70	10.89	9	11.19	217	661	
	Соус томатный	20	0.12	4	1.16	11.1	1 126	
	Каша гречневая вязкая.	100	2.69	3	17	114	1 032	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		590	22.38	22	88.08	694.5		
Уплотненный Полдник								
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8.98	2	4.03	169.5	1 085	
	Соус сметанный	20	0.26	2	1.01	15.5	600	
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5.92	4	35.34	203.9	516	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		400	16.6	7	65.07	497.5		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб			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	190	5.18	6	27.44	196.5	852	
	Чай с лимоном	180	0.05		13.65	53.9	686	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810	
Итого за Завтрак		395	10.12	10	53.09	343.9		
Завтрак 2								
	Молоко кипяченое	100	2.9	3	4.7	60	920	
Итого за Завтрак 2		100	2.9	3	4.7	60		
Обед								
	Свекольник со сметаной	190	2.07	2	17.03	118.4	1 033	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13.48	10	3.24	164.9	265	
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	156.9	512	
	Компот из свежих яблок	180	0.1		21.49	89.2	912	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		595	22.91	13	88.51	584.3		
Уплотненный Полдник								
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0.18	39.3	349.01	
	Капуста тушеная	160	3.95	5	18.7	259.6	999	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		395	8.65	9	44.58	454.5		
Итого за день		1 485	44.58	35	190.88	1622.7		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб			Неделя: 4			День: среда		(лист 18)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6.47	7	28.61	218.3	883	
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854	
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046	
Итого за Завтрак		395	9.58	9	62.43	387.9		
Завтрак 2								
	Компот из свежих плодов	100	0.016		2.38	9.9	390	
Итого за Завтрак 2		1 00	0.016		2.38	9.9		
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3.95	4	11.02	199	1 015	
	Печень по-строгановски куриная	70	9.4	7	3.65	116.2	1 076,08	
	Пюре картофельное	100	2.17	3	14.69	98	995	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		570	19.67	16	69.68	511.3		
Уплотненный Полдник								
	Запеканка морковная	150	5.1	6	28.21	291.1	1 172	
	Соус сладкий из повидла	20	0.03		6.68	26.1	903	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		390	7.27	7	59.59	435.8		
Итого за день		2 355	36.68	32	215.58	1634.1		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	8.61	5	28.4	196.8	821	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	171	808	
Итого за Завтрак		395	10.45	16	52.32	415.3		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	100	2.9	3	4	50.5	1 604	
Итого за Завтрак 2		100	2.9	3	4	50.5		
Обед								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	190	1.83	5	12.44	199.4	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Биточек из курицы	70	14.65	5	8.57	142.6	255	
	Соус сметанный	15	0.26	2	1.01	15.5	600	
	Каша перловая с овощами	110	2.21	5	15.3	127.5	911.01	
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0.12		18.21	74	925	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		590	24.06	20	73.97	566.4		
Уплотненный Полдник								
	Пудинг творожно-манный	130	19.47	12	20.82	274.5	1 073	
	Соус сладкий из повидла	20	0.03		6.68	26.1	903	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		370	23.34	14	61.9	471		
Итого за день		1 475	60.75	53	192.19	1623.2		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	190	5.06	5	28.52	186.1	235.05	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810	
Итого за Завтрак		395	9.95	9	54.92	337.1		
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	190	1.94	5	12.82	110.2	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Котлета Детская мясная	70	11.19	19	8.31	249.7	1 054	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.23	3	25.25	155.6	516	
	Соус сметанный	15	0.26	2	1.01	15.5	600	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Обед		590	22.92	32	87.75	720.9		
Уплотненный Полдник								
	Сочень с творогом из песочного	40	3.44	3	28.61	157.2	942.04	
	Омлет с капустой	140	10.66	21	4.81	250.1	961.01	
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		400	17.94	26	62.82	522.9		
Итого за день		1 405	50.81	67	205.49	1639.7		
Итого за период		30 465	903	931	4039.36	32462.4		
Среднее значение за период		1 523,3	45.2	46.6	202	1642.4		

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____