

Согласовано
Заведующий ДОУ



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



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6.12	8	24.24	198.48	823
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
	Итого за Завтрак	400.00	11.25	13	56.83	357.36	
Завтрак 2	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707
	Итого за Завтрак 2	180	0.00	0	17.40	84.00	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	3.16	5	12.90	106.46	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.30	0	7.80	40.00	943
	Котлета Домашняя	70	8.23	10	7.83	194.71	661
	Соус белый основной	20	0.12	3	0.75	27.47	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед	630.00	19.77	23	91.07	708.24		
Уплотненные	Суфле из творога	150	13.82	14	38.87	350.77	1478
	Соус молочный (сладкий)	20	0.40	3	8.69	63.36	904
	Чай с сахаром	200	0.00	0	16.00	63.89	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	390.00	15.92	18	73.26	529.82	
Итого за день	1600.00	46.95	53	238.56	1679.42		

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
	Итого за Завтрак	400.00	13.02	14	54.06	389.97	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920
	Итого за Завтрак 2		0.00	0	0.00	88.08	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3.95	6	11.02	150.86	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Биточек рыбный	70	9.28	6	11.13	140.84	1 107
	Соус томатный	15	0.09	3	0.87	8.30	1 126
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед	620.00	21.19	21	89.67	673.06		
Уплотненные	Бигус со свиной	200	12.36	16	37.49	350.65	1 191
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Печенье детское	30	1.70	1	12.00	63.80	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Итого за Уплотненный Полдник	430.00	16.20	18	72.59	526.75	
Итого за день	1450.00	50.41	53	216.32	1677.86		

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	25.55	176.83	1 111	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.20	1 110	
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810	
Итого за Завтрак		400.00	11.39	14	52.51	385.22		
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	110	0.44	0	10.78	80.70	976	
Итого за Завтрак 2		110	0.44	0	10.78	80.70		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1.37	6	28.18	180.18	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052	
	Оладьи из печени	70	10.98	10	12.47	137.80	319	
	Пюре картофельное	130	2.06	5	16.25	120.50	995	
	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Обед		605.00	19.41	24	90.34	616.97		
Уплотненный								
	Фрикадельки из мяса птицы	70	12.78	10	18.77	208.82	1 061	
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901	
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.25	6	24.56	177.41	1 000	
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		415.00	18.28	19	72.55	541.46		
Итого за день		1530.00	49.53	57	226.18	1624.34		

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	6.14	7	26.84	180.91	174	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808	
Итого за Завтрак		400.00	12.68	15	51.32	371.60		
Завтрак 2								
	Компот из кураги	180	1.32	0	12.00	84.00	932	
Итого за Завтрак 2		180	1.32	0	12.00	84.00		
Обед								
	Винегрет овощной	50	0.78	5	4.24	62.88	1 112	
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	19.38	132.53	1 018	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052	
	Колбаска витаминная	70	7.85	6	12.05	127.23	1 028	
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	134.40	512	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Обед		655.00	19.15	22	96.99	654.78		
Уплотненный								
	Запеканка овощная с маслом	200	14.76	19	50.08	425.10	1 239	
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	16.46	20	74.18	534.40		
Итого за день		1635	50.64	55	234.51	1644.78		

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	6	25.80	180.96	851
	Какао с молоком	180	2.24	2	11.06	71.20	919
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	12.16	14	53.77	393.34	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914
Итого за Завтрак 2		180	2.28	2	10.80	84.72	
Обед							
	Суп-пюре овощной	180	2.57	6	14.94	134.03	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.30	0	7.80	40.00	943
	Котлета рыбная	70	9.02	10	5.80	144.05	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998
	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		610.00	20.26	23	92.58	663.94	
Уплотненный Полдник							
	Сдоба обыкновенная	40	2.78	2	15.66	88.76	941
	Яйцо отварное шт	25	3.00	3	0.18	36.72	349.01
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5.79	9	35.19	249.02	1 003
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		395.00	13.71	15	74.13	486.80	
Итого за день		1585.00	48.41	55	231.28	1628.80	
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	6.12	8	24.24	198.48	823
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	11.43	15	52.72	391.15	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707
Итого за Завтрак 2		180	0.00	0	17.40	84.00	
Обед							
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	19.38	132.53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Биточек из курицы	70	11.86	10	21.17	203.50	255
	Пюре картофельное	130	2.06	5	16.25	120.50	995
	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	21.88	22	90.24	635.03	
Уплотненный Полдник							
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	11.52	11	11.06	189.11	1 085
	Капуста тушеная	130	3.42	7	38.96	228.72	999
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	17.09	19	73.11	530.13	
Итого за день		1585.00	50.40	56	233.47	1640.31	

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	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.69	14	56.89	395.99	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920
Итого за Завтрак 2		180	3.48	2	10.44	88.08	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	180	1.63	6	9.97	145.80	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Биточек рыбный	70	9.28	6	11.13	140.84	1 107
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		620.00	19.05	21	88.77	675.20	
Уплотненный							
	Запеканка морковная с творогом	150	12.98	14	40.39	314.42	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0.40	3	8.69	63.36	904
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		370.00	15.08	18	73.18	487.08	
Итого за день		1570.00	49.30	55	229.28	1646.35	

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	5.93	8	21.20	184.13	1 153
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.20	1 110
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	12.08	14	53.45	354.69	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0.44	0	10.78	80.70	976
Итого за Завтрак 2		110	0.44	0	10.78	80.70	
Обед							
	Борщс капустой, картофелем и	180	2.39	6	21.02	147.65	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Печень, тушенная в томатном соусе	70	7.69	10	4.45	176.75	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	18.89	24	94.08	701.31	
Уплотненный							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12
	Омлет с картофелем	150	11.11	9	25.16	241.40	892
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		390.00	16.27	15	73.00	507.74	
Итого за день		1505.00	47.68	52	231.31	1644.44	

Рацион: Полевой 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	25.55	176.83	1 111
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	11.70	13	50.03	367.52	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914
Итого за Завтрак 2		180	2.28	2	10.80	89.52	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	180	1.93	4	14.60	124.88	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Плов мясной	200	11.23	15	35.55	336.60	444
	Компот из свежих яблок	180	0.10	0	21.25	89.16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	18.24	22	89.85	669.04	
Уплотненный							
	Тефтели мясные с луком	70	14.07	14	13.90	237.89	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	18.58	19	61.87	500.84	
Итого за день		1585.00	50.81	56	212.55	1626.92	

Рацион: Полевой 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 жидкая молочная с маслом сливочным	180	7.09	7	26.04	187.73	850
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.12	14	54.32	373.81	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0.08	0	18.14	87.31	925
Итого за Завтрак 2		180	0.08	0	18.14	87.31	
Обед							
	Салат Бурячок	50	0.55	3	2.76	35.75	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1.82	5	8.84	91.87	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Фигурки рыбные	70	7.45	6	8.81	134.44	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.25	6	24.56	177.41	1 000
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		670.00	18.99	23	89.35	688.24	
Уплотненный							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12
	Котлета морковная с маслом	150	11.03	13	25.23	231.50	236
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		390.00	16.19	19	73.07	497.84	
Итого за день		1640.00	46.38	55	234.88	1647.20	

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	5.94	6	25.80	180.96	851	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808	
Итого за Завтрак		400.00	12.48	13	50.28	371.65		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707	
Итого за Завтрак 2		180	0.00	0	17.40	84.00		
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.94	5	17.62	141.44	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052	
	Котлета Детская мясная	70	11.19	9	8.32	162.01	1 054	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Обед		620.00	21.56	21	88.84	669.40		
Уплотненный								
	Огурцы соленые	50	1.10	0	13.90	61.00	1 006	
	Плов куриный	200	14.51	19	35.83	342.73	1 075,06	
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		450.00	17.75	20	72.83	516.03		
Итого за день		1650.00	51.80	55	229.34	1641.08		
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	7.34	9	18.41	205.97	852	
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188	
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046	
Итого за Завтрак		400.00	11.25	12	55.00	366.83		
Завтрак 2								
	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920	
Итого за Завтрак 2		180	3.48	2	10.44	88.08		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1.37	6	28.18	180.18	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052	
	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	11.38	10	21.64	292.05	1 099	
	Соус томатный	15	0.09	3	0.87	8.30	1 126	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Обед		620.00	18.44	22	93.99	714.73		
Уплотненный								
	Сдоба обыкновенная	60	2.78	2	24.66	127.76	941	
	Котлета морковная с маслом	150	11.03	13	25.23	231.50	236	
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		410.00	15.95	16	72.99	471.56		
Итого за день		1610.00	49.11	52	232.41	1641.19		

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	7.67	8	28.61	209.90	883	
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686	
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810	
Итого за Завтрак		400.00	11.69	14	56.89	395.99		
Завтрак 2								
	Яблоки печеные	100	0.38	0	11.00	71.20	674	
Итого за Завтрак 2		100	0.38	0	11.00	71.20		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.70	6	14.40	106.63	115.03	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052	
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	70	9.66	8	4.31	111.49	1 138	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Обед		605.00	20.18	22	87.32	595.03		
Уплотненные								
	Тефтели мясные с луком	70	14.07	14	13.90	237.89	907	
	Капуста тушеная	130	3.42	7	38.96	228.72	999	
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	19.63	22	75.96	578.91		
Итого за день		1505.00	51.88	58	231.17	1641.12		

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	7.09	7	26.04	187.73	850	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808	
Итого за Завтрак		400.00	13.63	15	50.52	378.42		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914	
Итого за Завтрак 2		180	2.28	2	10.80	84.72		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.72	5	32.27	214.62	139	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	2.15	1	0.04	11.80	1 052	
	Котлета Домашняя	70	8.23	10	7.83	194.71	661	
	Пюре картофельное	130	2.06	5	16.25	120.50	995	
	Компот из изюма	180	0.42	0	13.20	52.56	932.01	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Обед		605.00	18.41	22	87.98	700.79		
Уплотненные								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	6.38	6	13.20	122.55	818	
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5.79	9	35.19	249.02	1 003	
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		380.00	13.87	17	72.49	480.87		
Итого за день		1565.00	48.19	56	221.79	1644.79		

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	6.14	7	26.84	180.91	174
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с повидлом	40	3.25	5	18.55	135.20	1 046
Итого за Завтрак		400.00	9.43	13	56.76	361.01	
Завтрак 2							
	Напиток лимонный	180	0.01	0	10.44	85.56	699
Итого за Завтрак 2		180	0.01	0	10.44	85.56	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	50	0.86	3	3.55	43.00	951
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	13.38	108.53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8.86	6	2.20	94.64	1 063
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Компот из свежих яблок	180	0.10	0	21.25	89.16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		670.00	20.14	21	88.29	635.51	
Уплотнены							
	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	4	17.00	113.00	838
	Рагу из овощей	200	13.03	15	34.29	340.25	959
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		440.00	16.98	20	75.39	562.55	
Итого за день		1690.00	46.56	54	230.88	1644.63	

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	180	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с сахаром	180	0.00	0	12.48	49.39	1 188
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	11.57	11	63.28	362.66	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707
Итого за Завтрак 2		180	0.00	0	17.40	84.00	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.72	5	32.27	214.62	139
	Котлета Домашняя	70	8.23	10	7.83	194.71	661
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Пюре картофельное	130	2.10	4	15.11	116.57	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	17.65	22	98.51	760.09	
Уплотнены							
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	11.52	11	11.06	189.11	1 085
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Чай с сахаром	180	0.00	0	12.48	49.39	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		415.00	16.29	19	58.12	459.45	
Итого за день		1600.00	45.52	52	237.31	1666.21	

Рацион: Полевой 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	180	7.34	9	19.61	205.97	852
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.37	15	47.89	392.05	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920
Итого за Завтрак 2		180	3.48	2	10.44	88.08	
Обед	Свекольник со сметаной	180	3.28	6	19.43	144.82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Котлета рыбная	70	9.02	10	5.80	144.05	1 028
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Компот из свежих яблок	180	0.10	0	21.25	89.16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	19.65	22	88.27	635.29	
Уплотненный	Печенье детское	30	1.70	1	12.00	63.80	1 141,09
	Бигус с курицей	200	12.86	16	37.49	345.65	1 191
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		430.00	16.26	18	73.59	518.75	
Итого за день		1615.00	50.76	58	220.19	1634.17	

Рацион: Полевой 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	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	12.80	12	61.20	368.78	
Завтрак 2	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390
Итого за Завтрак 2		180	0.02	0	15.00	60.10	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3.95	6	11.02	150.86	1 015
	Печень по-строгановски куриная	70	9.41	10	9.25	192.85	1 076,08
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
		Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80
Итого за Обед		600.00	21.02	23	88.84	708.81	
Уплотненный	Запеканка морковная	150	13.59	17	40.35	371.54	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0.02	0	3.01	19.60	903
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		365.00	15.75	18	66.46	503.44	
Итого за день		1545.00	49.60	53	231.50	1641.13	

вской 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 сливочным	180	6.12	8	24.24	198.48	823		
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808		
	Итого за Завтрак	400.00	11.43	15	52.72	391.15			
Завтрак 2									
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914		
	Итого за Завтрак 2	180	2.28	2	10.80	84.72			
Обед									
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1.82	5	8.84	91.87	1 058		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052		
	Биточек из курицы	70	11.86	10	16.97	203.50	255		
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600		
	Каша перловая с овощами	130	1.18	1	26.28	124.14	911.01		
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0.08	0	18.14	87.31	925		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01		
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148		
	Итого за Обед	620.00	20.20	22	89.69	640.73			
Полдник									
	Суфле из творога	150	13.82	14	38.87	350.77	1478		
	Соус сладкий из повидла	20	0.40	1	12.69	61.36	903		
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01		
	Итого за Уплотненный Полдник	370.00	16.36	16	74.66	524.43			
	Итого за день	1570.00	50.27	55	227.87	1641.02			
(лист 20)									
вской ДОУ 3-7 л 240.00 руб		Неделя:	4			День:	пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7.46	7	28.51	187.10	235.05		
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188		
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810		
	Итого за Завтрак	400.00	11.45	14	59.82	385.79			
Завтрак 2									
	Напиток из кураги	180	0.36	0	13.44	84.00	704		
	Итого за Завтрак 2	180	0.36	0	13.44	84.00			
Обед									
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.94	5	17.62	141.44	1 030		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052		
	Котлета Детская мясная	70	11.19	9	8.32	162.01	1 054		
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516		
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01		
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148		
	Итого за Обед	620.00	21.50	23	88.78	670.34			
Полдник									
	Сочень с творогом из песочного	40	3.44	3	28.61	157.20	942.04		
	Омлет с капустой	150	10.53	14	12.83	247.38	961.01		
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188		
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148		
	Итого за Уплотненный Полдник	390.00	15.67	18	65.54	513.88			
	Итого за день	1590.00	48.99	55	227.58	1654.02			
	Итого за период	31625.00	983.18	1094	4578.39	32909.77			
	Среднее значение за период	1581.25	49.16	55	228.92	1645.49			
Составил	Бичу Александр Васил								