

Согласовано
Заведующий ДОУ



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



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	5.1	7	20.2	165.4	823
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046
Итого за Завтрак		355	8.77	10	44.47	285.52	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150			14.5	70	707
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	2.63	4	10.75	88.72	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0.65		3.9	20	943
	Котлета Домашняя	50	5.88	7	5.59	114.08	661
	Соус белый основной	15	0.09	2	0.56	20.6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	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		510	14.78	17	71.08	506.84	
Уплотненный							
	Суфле из творога	130	11.98	12	30.22	246.8	1478
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	3	8.69	63.36	904
	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	13.66	15	60.59	406.56	
Итого за день		1360	37.21	42	190.64	1268.92	

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6.39	6.4	23.84	174.92	883
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	9.75	10.4	44.01	304.3	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3.29	5	9.18	94.88	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Биточек рыбный	50	6.63	4	7.95	100.6	1 107
	Соус томатный	15	0.09	3	0.87	8.3	1 126
	Рис припущенный	110	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		510	16.48	17	72.33	509.58	
Уплотненный							
	Бигус со свиной	160	9.89	13	29.99	276.52	1 191
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Печенье детское	15	1.13	1	10.5	55.52	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		370	12.63	15	61.42	430.64	
Итого за день		1385	41.76	44.4	186.46	1317.92	

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	21.29	147.36	1 111	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.2	1 110	
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810	
Итого за Завтрак		355	9.04	11	41.91	302.8		
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	5	23.48	143.48	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Оладьи из печени	50	7.84	7	8.91	97	319	
	Пюре картофельное	110	1.74	4	13.75	101.96	995	
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	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		495	14.78	18	72.49	484.32		
Уплотненный								
	Фрикадельки из мяса птицы	50	9.13	7	13.41	149.16	1 061	
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901	
	Каша перловая рассыпчатая	110	2.75	5	20.78	150.12	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	13.6	15	61.24	440.8		
Итого за день		1330	37.86	44	186.42	1308.62		

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	150	5.95	6	22.37	150.76	174	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808	
Итого за Завтрак		355	10.5	11	41.57	290.76		
Завтрак 2								
	Компот из кураги	150	1.1		10	70	932	
Итого за Завтрак 2		150	1.1		10	70		
Обед								
	Винегрет овощной	40	0.62	4	3.39	50.3	1 112	
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2.46	4	16.15	110.44	1 018	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Колбаска витаминная	50	5.61	4	8.61	90.88	1 028	
	Рис припущенный	110	1.92	3	19.76	113.72	512	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	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		535	14.91	17	78.03	523.26		
Уплотненный								
	Запеканка овощная с маслом	160	11.81	15	40.06	322.48	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		355	13.09	15	61.74	418.88		
Итого за день		1395	39.6	43	191.34	1302.9		

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	21.5	150.8	851	
	Какао с молоком	180	2.24	2	11.06	71.2	919	
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810	
Итого за Завтрак		355	9.68	11	43.13	310.24		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914	
Итого за Завтрак 2		150	1.9	2	9	70.6		
Обед								
	Суп-пюре овощной	150	2.14	5	12.45	103.36	1 016	
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0.65		3.9	20	943	
	Котлета рыбная	50	6.44	7	4.14	105.32	1 028	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998	
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	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		495	15.11	17	72.73	510.36		
Уплотненные								
	Сдоба обыкновенная	40	2.78	2	15.66	88.76	941	
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0.18	36.72	349.01	
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4.9	8	24.7	190.4	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		370	12.29	14	61.47	414.48		
Итого за день		1370	38.98	44	186.33	1305.68		

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	5.1	7	20.2	165.4	823	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808	
Итого за Завтрак		355	8.42	11	43.4	307.38		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	150			14.5	70	707	
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70		
Обед								
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2.46	4	16.15	110.44	1 018	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Биточек из курицы	50	8.47	7	15.12	145.36	255	
	Пюре картофельное	110	1.74	4	13.75	101.96	995	
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	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		495	16.73	17	71.37	499.64		
Уплотненные								
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	8.23	8	5.04	125.08	1 085	
	Капуста тушеная	120	3.16	6	35.96	210.48	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	13	15	61.93	434.16		
Итого за день		1365	38.15	43	191.2	1311.18		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	6.39	6.4	23.84	174.92	883	
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686	
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810	
Итого за Завтрак		355	8.92	10.4	45.78	308.06		
Завтрак 2								
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920	
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4		
Обед								
	Рассольник домашний со сметаной	150	1.36	5	8.31	121.5	1 175	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Биточек рыбный	50	6.63	4	7.95	100.6	1 107	
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600	
	Рис припущенный	110	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		510	14.72	17	71.6	543.4		
Уплотненный								
	Запеканка морковная с творогом	130	11.25	12	31.54	229.16	1 012	
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	3	8.69	63.36	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		350	12.93	15	61.91	392.72		
Итого за день		1365	39.47	44.4	187.99	1317.58		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	4.94	7	17.67	153.44	1 153	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.2	1 110	
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046	
Итого за Завтрак		355	9.63	11	41.59	285.24		
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, картофелем и	150	1.99	5	17.52	123.04	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Печень, тушеная в томатном соусе	50	5.49	7	3.18	97.68	1 076,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	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		495	14.75	18	76.75	530.24		
Уплотненный								
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12	
	Омлет с картофелем	130	9.63	8	15.74	165.88	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		370	14.26	14	61.41	426.62		
Итого за день		1330	39.08	43	190.53	1322.8		

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	21.29	147.36	1 111	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808	
Итого за Завтрак		355	8.85	10	40.49	287.36		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914	
Итого за Завтрак 2		150	1.9	2	9	74.6		
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	160	8.98	12	28.44	261.28	444	
	Компот из свежих яблок	150	0.08		17.71	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		495	14.71	17	72.17	514.78		
Уплотненные								
	Тефтели мясные с луком	50	10.05	10	9.93	169.92	907	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	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	13.71	13	51.81	383.64		
Итого за день		1355	39.17	42	173.47	1260.38		

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 жидкая молочная с маслом сливочным	150	5.91	6	21.7	156.44	850	
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686	
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810	
Итого за Завтрак		355	8.44	10	43.64	289.58		
Завтрак 2								
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0.07		15.12	72.76	925	
Итого за Завтрак 2		150	0.07		15.12	72.76		
Обед								
	Салат Бурячок	40	0.44	2	2.21	28.6	999	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1.52	4	7.37	71.56	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Фигурки рыбные	50	5.32	4	5.58	79.6	1 699,05	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905	
	Каша перловая рассыпчатая	110	2.75	5	20.78	150.12	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		550	14.9	18	71.58	532.74		
Уплотненные								
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12	
	Котлета морковная с маслом	120	8.82	10	16.18	169.2	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		355	13.45	16	61.85	421.84		
Итого за день		1410	36.86	44	192.19	1316.92		

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 жидкая с маслом сливочным	150	4.95	5	21.5	150.8	851	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808	
Итого за Завтрак		355	9.5	10	40.7	290.8		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	150			14.5	70	707	
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70		
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.62	4	14.68	101.2	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Котлета Детская мясная	50	7.99	6.5	5.94	115.72	1 054	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	516	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	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		510	16.61	16.5	72.01	506.72		
Уплотненные								
	Огурцы соленые	30	0.66		8.34	36.6	1 006	
	Плов куриный	160	11.61	15	27.86	258.18	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		385	13.88	16	57.13	393.38		
Итого за день		1400	39.99	42.5	184.34	1260.9		

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	6.12	7.4	15.34	171.64	852	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046	
Итого за Завтрак		355	8.56	9.4	43.61	293.74		
Завтрак 2								
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920	
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1.14	5	23.48	143.48	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Запеканка картофельная с мясом птицы	160	9.1	8	17.31	177.64	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		510	14.88	18	76.23	517.72		
Уплотненные								
	Сдоба обыкновенная	40	2.78	2	15.66	88.76	941	
	Котлета морковная с маслом	140	8.92	12	24.1	209.2	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		375	13.31	15	60.69	396.56		
Итого за день		1390	39.65	44.4	189.23	1281.42		

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	6.39	6.4	23.84	174.92	883	
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686	
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810	
Итого за Завтрак		355	8.92	10.4	45.78	308.06		
Завтрак 2								
	Яблоки печеные	100	0.38		11	71.2	674	
Итого за Завтрак 2		100	0.38		11	71.2		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	150	1.42	5	12	88.86	115.03	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	50	6.9	6	3.08	73.92	1 138	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	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		495	15.59	17	71.13	472.3		
Уплотненный								
	Тефтели мясные с луком	50	10.05	10	9.93	169.92	907	
	Капуста тушеная	120	3.16	6	35.96	210.48	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	14.82	17	66.82	479		
Итого за день		1315	39.71	44.4	194.73	1330.56		

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	5.91	6	21.7	156.44	850	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808	
Итого за Завтрак		355	10.46	11	40.9	296.44		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914	
Итого за Завтрак 2		150	1.9	2	9	70.6		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.43	4	26.89	149.68	139	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	2.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Котлета Домашняя	50	5.88	7	5.59	114.08	661	
	Пюре картофельное	110	1.74	4	13.75	101.96	995	
	Компот из изюма	150	0.35		11	43.8	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		495	14.44	17	71.08	501.32		
Уплотненный								
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	5.1	5	8.96	91.64	818	
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6.5	9	30.7	225.8	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		375	12.88	14	61.34	413.84		
Итого за день		1375	39.68	44	182.32	1282.2		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	5.95	6	22.37	150.76	174	
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686	
	Бутерброд с повидлом	30	2.44	4	13.91	101.4	1 046	
Итого за Завтрак		360	8.43	10	47.65	297.06		
Завтрак 2								
	Напиток лимонный	150	0.01		8.7	71.3	699	
Итого за Завтрак 2		150	0.01		8.7	71.3		
Обед								
	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0.69	2	2.84	34.4	951	
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2.46	4	11.15	90.44	1 018	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Тефтели рыбные.	50	6.33	4	1.57	67.6	1 063	
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901	
	Рис припущенный	110	1.92	3	19.76	117.5	512	
	Компот из свежих яблок	150	0.08		17.71	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		550	15.63	17	73	518.96		
Уплотненные								
	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	4	17	113	838	
	Рагу из овощей	160	10.42	12	22.63	225.8	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		395	13.95	16	61.31	435.2		
Итого за день		1455	38.02	43	190.66	1322.52		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	6.39	6.4	23.84	174.92	883	
	Чай с сахаром	150			10.4	41.16	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808	
Итого за Завтрак		325	9.71	10.4	43.04	300.56		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	150			14.5	70	707	
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.43	4	26.89	149.68	139	
	Котлета Домашняя	50	6.78	7	5.59	114.08	661	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Пюре картофельное	120	1.94	4	13.95	107.6	995	
	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		505	14.7	17	81	559.66		
Уплотненные								
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	8.23	8	5.04	125.08	1 085	
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.68	4	33.2	117.32	516	
	Чай с сахаром	150			10.4	41.16	1 188	
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148	
Итого за Уплотненный Полдник		350	13.45	15	56.93	337.96		
Итого за день		1330	37.86	42.4	195.47	1268.18		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	6.12	7.4	16.34	171.64	852	
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686	
	Бутерброд с сыром	30	2.49	4	13.57	88.24	810	
Итого за Завтрак		360	8.65	11.4	41.28	304.78		
Завтрак 2								
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920	
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4		
Обед								
	Свекольник со сметаной	150	2.73	5	16.19	120.68	1 033	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Котлета рыбная	50	6.44	7	4.14	105.32	1 028	
	Рис припущенный	110	1.92	3	19.76	117.5	512	
	Компот из свежих яблок	150	0.08		17.71	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		495	15.21	17	71.65	509.6		
Уплотненный								
	Печенье детское	15	1.13	1	10.5	55.52	1 141.09	
	Бигус с курицей	160	10.29	13	29.99	276.52	1 191	
	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	12.7	14	62.17	428.44		
Итого за день		1375	39.46	44.4	183.8	1316.22		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб		Неделя: 4		День: среда				(лист 18)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6.39	6.4	23.84	174.92	883	
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854	
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046	
Итого за Завтрак		355	10.06	9.4	48.11	295.04		
Завтрак 2								
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	390	
Итого за Завтрак 2		150	0.02		12.5	50.08		
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3.29	5	9.18	94.88	1 015	
	Печень по-строгановски куриная	50	6.72	7	6.61	116.32	1 076.08	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	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		490	16.13	17	71.8	508.92		
Уплотненный								
	Запеканка морковная	130	11.78	15	34.97	322	1 172	
	Соус сладкий из повидла	15	0.02		3.01	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		340	13.41	16	58.91	440.2		
Итого за день		1335	39.62	42.4	191.32	1294.24		

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	5.1	7	20.2	165.4	823	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808	
Итого за Завтрак		355	8.42	11	43.4	307.38		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914	
Итого за Завтрак 2		150	1.9	2	9	70.6		
Обед								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1.52	4	7.37	71.56	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Биточек из курицы	50	8.47	7	12.12	145.36	255	
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600	
	Каша перловая с овощами	110	1	1	22.24	105.04	911.01	
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0.07		15.12	72.76	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		510	15.36	17	71.71	502.02		
Уплотненные								
	Суфле из творога	130	11.98	12	30.22	246.8	1478	
	Соус сладкий из повидла	20	0.4	1	12.69	61.36	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	13.99	14	63.84	406.76		
Итого за день		1360	39.67	44	187.95	1286.76		
(лист 20)								
Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	150	6.22	6	23.76	155.92	235.05	
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188	
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810	
Итого за Завтрак		355	8.71	10	48.73	301.66		
Завтрак 2								
	Напиток из кураги	150	0.3		11.2	70	704	
Итого за Завтрак 2		150	0.3		11.2	70		
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.62	4	14.68	101.2	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052	
	Котлета Детская мясная	50	7.99	6.5	5.94	115.72	1 054	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	516	
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	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		510	16.55	18.5	71.95	507.66		
Уплотненные								
	Сочень с творогом из песочного	40	3.44	3	28.61	157.2	942.04	
	Омлет с капустой	130	9.13	12	11.12	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		365	13.85	15	61.41	468		
Итого за день		1380	39.41	43.5	193.29	1347.32		
Итого за период		27380	781.21	868.8	3769.68	26023.22		
Среднее значение за период		1369	39.0605	43.44	188.484	1301.161		
Составил		Бичу Александр			Утвердил			