

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 1

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидккая с маслом сливочным	150	4,22	5	23,76	169,2	235,05
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,96	10	42,38	309,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Рагу из овощей	80	1,71	4	11,32	83,9	959
	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	1148
	Итого за Обед	485	16,86	18	44,11	414,6	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,55	2	26,85	131,7	938
	Итого за Полдник	190	6,9	7	33,9	221,7	
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1061
	Каша перловая с овощами	100	2,21	5	15,3	117,5	911,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1148
Итого за Ужин		305	8,62	9	37,99	292,6	
Итого за день		1 305	42,34	44	158,38	1238,8	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша яичневая молочная жидккая с	150	4,3	5	20,29	149,8	1111
	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	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Обед	Итого за Обед	425	7,04	14	48,89	404,1	
	Суп с крупой пшеницей "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4	1018
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1028
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Рис припущеный	80	1,92	3	19,76	117,5	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	1148
Итого за Обед		475	18,85	12	67,61	499,1	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
	Итого за Полдник	190	6,99	10	33,45	248,9	
Ужин	Итого за Ужин	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Капуста тушеная	150			12	47,9	1188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1148
Итого за Ужин		295	4,7	5	35,49	207,7	
Итого за день		1 385	37,58	41	185,44	1359,8	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	14,34	13	48,13	370,9	
Обед	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Рыба запеченная в молочном соусе	50	9,63	7	2,32	110,6	265
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	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		465	20,36	15	74,32	522,7	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд) 110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
Итого за Полдник		165	5,47	6	18,21	151	
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	120	4,14	7	23,97	177,5	1 011,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Итого за Ужин	285	5,75	8	44	268	
	Итого за день	1 240	45,92	42	184,66	1312,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	140	5,04	6	23,52	168	823
	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	315	7,38	15	42,32	349	
Обед	Суп с крупой пшеничной "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
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	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		475	17,67	12	47,28	376,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя, 100 гр.	50	3,77	6	30,63	191	769
	Итого за Полдник	200	8,12	11	37,68	281	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	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
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Ужин	300	13,96	5	44,58	296,5	
	Итого за день	1 290	47,13	43	171,86	1303,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшененная молочная жидккая с	140	5,03	5	22,25	169,8	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	315	8,59	8	42,19	303,6	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	4	8,31	72,5	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 припущеный	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	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
	Итого за Полдник	190	4,35	5	7,38	91,6	
Ужин	Сырники @_	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Салат из моркови с изюмом без	30	0,41	2	4,62	38,1	1 163,02
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		270	5,98	6	39,72	240,3	
Итого за день		1 250	32,49	34	160,85	1118,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	140	6,59	4	11,77	138,8	1 284
	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	315	12,33	9	30,39	279,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139
	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	18,14	13	74,08	514,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
	Итого за Полдник	165	5,47	6	18,21	151	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с	40	0,6	2	3,65	35,6	992
	Омлет с картофелем 100	90	6,13	8	8,65	128,9	892,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		295	8,01	10	31,58	251,3	
Итого за день		1 245	43,95	38	154,26	1196,3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168,00 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидккая с	140	4,01	5	18,94	139,8	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		315	6,35	14	37,74	320,8	
Обед	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	87,4	84
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	140	10,13	12	27,42	245,6	444,01
Итого за Обед	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
Полдник		475	15,86	17	71,35	499,1	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Итого за Полдник	190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин	Котлета рыбно-картофельная	40	6,29	4	5,43	84,7	1 137
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Ужин	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
		285	10,95	6	44,91	288	
	Итого за день	1 265	41,29	44	184,71	1316,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168,00 руб

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая	140	0,85	1	3,99	30,8	846
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		415	2,24	9	33,36	253,2	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
Обед	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюдам)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Каша гречневая вязкая.	80	2,15	2	13,6	91,2	1 032
Итого за Обед	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
Полдник	Итого за Обед	475	14,71	19	63,19	503	
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
Итого за Полдник	Итого за Полдник	190	6,91	8	31,17	224,3	
Ужин	Котлета морковная с маслом	130	2,9	15	16,89	214,8	236
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Ужин	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
		310	4,77	18	37,93	320,8	
	Итого за день	1 390	28,63	54	165,65	1301,3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138
Итого за Завтрак		330	7,55	15	44,66	358,5
Обед						
Обед	Рассольник ленинградский со	150	1,62	4	10,68	83,5
	Котлета Пожарская @	50	7,17	5		1 030
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	90
	Рис припущеный	80	1,92	3	19,76	13,7
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	117,5
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	76,3
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	928
Итого за Обед		475	14,18	14	63,59	461
Полдник						
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Ватрушка с повидлом	40	2,55	2	26,85	131,7
	Итого за Полдник	190	6,9	7	33,9	938
Ужин						
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	130	3,36	6	17,43	137,2
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5
	Чай с сахаром	150			12	47,9
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
Итого за Ужин		310	4,9	8	37,72	239,5
Итого за день		1 305	33,53	44	179,87	1280,7

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182
	Чай с сахаром	150			12	47,9
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6
Итого за Завтрак		325	6,73	7	49,71	1 046
Обед						
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5
	Запеканка картофельная с рыбой и	130	11,14	5	22,98	124
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	187,4
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	96,5
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	705
	Итого за Обед	460	15,68	10	62,99	41,1
Полдник						
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90
	Сдобы обыкновенная	40	3,78	2	23,66	920
	Итого за Полдник	190	8,13	7	30,71	118,5
Ужин						
Ужин	Запеканка морковная	100	3,4	4	18,8	127,4
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	1 172
	Чай с сахаром	150			12	19,6
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	903
Итого за Ужин		280	5,03	5	43,84	47,9
Итого за день		1 255	35,57	29	187,25	1 188

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168,00 руб

Неделя: 3

День: среда

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидккая с	150	4,22	5	23,76	169,2	235,05
	Чай с лимоном @_	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		435	8,19	8	54,48	368,7	
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	100	6,22	4	32,41	189,7	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	490	19,69	12	82,97	526,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
	Итого за Полдник	190	6,91	8	31,17	224,3	
Ужин	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Капуста тушеная	80	2,11	3	9,98	74,4	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	2897
Итого за Ужин		285	9,77	8	34,21	260,5	
Итого за день		1 400	44,56	36	202,83	1380,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168,00 руб

Неделя: 3

День: четверг

(лист 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидккая	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	
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
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	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		475	16,5	14	55,05	504,8	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печенные из дрожжевого	40	0,28		12,37	55,8	950
	Итого за Полдник	190	4,63	5	19,42	145,8	
Ужин	Макаронные изделия отварные с	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	10,32	8	56,32	338,5	
Итого за день		1 310	38,84	43	171,18	1336,2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

(лист 15)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	6	25,2	180	823
	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	6,78	7	50,44	289,5	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым	30	0,69	2	2,84	34,4	951
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущеный	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	
Итого за Обед		510	15,84	15	73,15	503,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд. изд) 110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
Итого за Полдник		165	5,47	6	18,21	151	
Ужин							
	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		305	4,28	6	39,08	233,6	
Итого за день		1 305	32,37	34	180,88	1177,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	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	8,38	13	31,41	311,6	
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		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	12	69,88	531	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		305	12,89	6	35,78	259,3	
Итого за день		1 295	46,01	39	167,73	1323,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,64	5	30,83	197,5	853
	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	9,17	8	50,77	316,3	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Суфле из рыбы	50	9,23	2	3,87	80,9	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущеный	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		475	16,17	9	70,61	448,4	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя, 100 гр.	40	3,01	5	24,5	152,8	769
	Итого за Полдник	190	7,36	10	31,55	242,8	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с	30	0,45	2	2,74	26,7	992
	Макаронные изделия отварные с	80	4,6	4	18,47	127,4	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Ужин		305	6,66	7	43,64	254,2	
Итого за день		1 295	39,36	34	196,57	1261,7	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидккая с	150	5,39	6	23,84	182	883
	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		100	0,38		15,97	71,2	674
Обед		425	7,11	7	65,68	365,7	
	Суп Крестьянский с круой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Печень по-строгановски куриная	150	20,15	15	7,82	248,9	1 076,08
	Люре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	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		580	26,99	23	64,96	585,2	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
	Итого за Полдник	190	7,49	12	36,96	285,2	
Ужин	Запеканка морковная	100	3,4	4	18,8	127,4	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
Итого за Ужин		280	4,64	4	43,13	231,2	
Итого за день		1 475	46,23	46	210,73	1467,3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

(лист 19)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,4	6	25,2	180	823
	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	8,96	9	45,14	313,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
Итого за Обед	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
Итого за Обед	Каша перловая с овощами	80	1,77	4	12,24	94	911,01
Итого за Обед	Напиток апельсиновый или	150	0,1		15,18	61,7	925
Итого за Обед	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	19,93	16	57,58	447,4	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
	Итого за Полдник	190	7,18	7	27,16	196,6	
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0,39	1	8,95	45	1 027
	Сырники @_	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
Итого за Ужин	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Ужин	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		270	5,96	5	44,05	247,2	
Итого за день		1 265	42,03	37	173,93	1205	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

(лист 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	9,45	2	58,34	310,8	874
	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	10,77	10	77,14	473,7	
Обед	Рассольник ленинградский со	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
Итого за Обед	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
Итого за Обед	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		475	16,19	15	71,96	526,8	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	30	1,92	2	18,09	100,7	1 182
	Итого за Полдник	180	6,27	7	25,14	190,7	
Ужин	Омлет с капустой @_	100	7,61	15	3,44	178,6	961,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Ужин		265	9,22	16	23,47	269,1	
Итого за день		1 245	42,45	48	197,71	1460,3	
Итого за период		26 095	800,63	810	3643,12	25982,8	
Среднее значение за период		1 304,8	40	40,5	182,2	1299,1	