



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с	150	6,99	6	33,42	217,2	845
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	11,5	10	53,99	357,1	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Полдник	Итого за Обед	490	20,8	14	83,32	574,9	
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
	Итого за Полдник	190	6,99	10	33,45	248,9	
Ужин	Котлета картофельная с морковью	130	3,72	5	22,24	152,5	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин	Итого за Ужин	310	5,32	6	42,59	253	
	Итого за день	1 315	44,61	40	213,35	1433,9	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с	150	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,75	14	42,01	341,9	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Полдник	Итого за Обед	475	15,33	13	72,29	485,4	
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
	Итого за Полдник	190	6,91	8	31,17	224,3	
Ужин	Салат из отварной моркови с	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	10	0,01		3,34	13,1	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Ужин	Итого за Ужин	270	5,99	5	43,7	246,4	