

Одобрено
ведущий доу



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



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

адрес: Полесский ЛС 1-3, 1215.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Вид 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 Деревенская	50	5,88	7	5,59	170,14	661
	Соус белый основной	15	0,09	2	0,56	20,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2,38	3	20,2	139,32	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	584,9	
	Полдник						
Полдник	Сырники	60	13,5	9	12	160	1478
	Соус молочный (сладкий)	15	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		270	15,18	12	42,37	319,76	
Итого за день		1285	38,73	39	172,42	1260,18	

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
	Фигурки рыбные	50	7,88	5	9,74	159,6	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	17,73	18	74,12	568,58	
Уплотненны							
	Бигус со свининой	160	9,89	13	21,99	236,52	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	53,42	390,64	
Итого за день		1385	43,01	45,4	180,25	1336,92	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: среда

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							
	Сок натуральный	150	0,00	0	17,40	103,50	707
Итого за Завтрак 2		150	0,00	0	17,40	103,50	
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	100	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		485	14,78	18	72,49	484,32	
Уплотненны							
	Биточек куриный	50	9,13	7	13,41	149,16	1 061
	Соус томатный	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		1360	37,42	44	193,04	1331,42	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

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							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	1,40	3	3,10	35,60	1 112
	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
	Наггетсы куриные	60	5,61	4	8,61	151,7	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		545	15,69	16	77,74	569,38	
Уплотненны							
	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		1405	40,38	42	191,05	1349,02	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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
		Фигурки рыбные	50	7,88	5	9,74	159,6	1 107
		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	16,55	15	78,33	564,64	
Уплотненны								
		Булочка школьная	60	2,78	2	15,66	120,40	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			390	12,29	14	61,47	446,12	
Итого за день			1390	40,42	42	191,93	1391,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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 куриный	50	9,13	7	13,41	149,16	1 061
	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	17,39	17	69,66	503,44	
Уплотненные							
	Котлета Московская	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	38,81	43	189,49	1314,98	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

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 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
	Фигурки рыбные	50	7,88	5	9,74	159,6	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	15,97	18	73,39	602,4	
Уплотненны							
	Сырники с начинкой	60	11,20	7	7,00	149,20	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	1,70	1	9,70	51,80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		280	13,3	11	39,79	321,86	
Итого за день		1295	41,09	41,4	167,66	1305,72	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: среда

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							
	Нектарины	70	0,44	0	10,78	80,70	976
Итого за Завтрак 2		70	0,44	0	10,78	80,70	
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, тушенная 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	
Уплотненны							
	Булочка школьная	60	2,78	2	15,66	120,40	941
	Омлет с картофелем	100	9,63	8	15,74	165,88	892
	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	14,02	11	52,33	384,88	
Итого за день		1275	38,84	40	181,45	1281,06	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

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	70,6	
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 со свининой	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	
Уплотненны							
	Тефтели мясные с соусом томатным	80	14,07	14	13,90	207,89	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		385	17,73	17	55,782	421,608	
Итого за день		1385	43,19	46	177,442	1294,348	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

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 из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	40	1,40	3	3,10	35,60	1 112
	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	7,88	5	9,74	159,6	1 107
	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	18,42	20	76,63	619,74	
Уплотненны							
	Рогалик с крошкой	65	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		380	13,45	16	61,85	421,84	
Итого за день		1435	40,38	46	197,24	1403,92	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

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 Деревенская	50	5,88	7	5,59	170,14	661
		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	14,5	17	71,66	561,14	
Уплотненны								
		Огурцы свежие порционно	30	0,66		8,34	36,6	1 006
		Плов с мясом птицы	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	37,88	43	183,99	1315,32	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

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							
	Булочка школьная	60	2,78	2	15,66	120,40	941
	Котлета морковная с маслом	130	11,03	13	25,23	231,50	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		385	15,415	15,5	61,815	450,5	
Итого за день		1400	41,755	44,9	190,355	1335,36	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: среда

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 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	
Уплотненны								
		Тефтели мясные	60	10,05	10	9,93	189,92	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			375	14,82	17	66,82	499	
Итого за день			1325	39,71	44,4	194,73	1350,56	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

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 Деревенская	50	5,88	7	5,59	170,14	661
	Пюре картофельное	100	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		485	14,44	17	71,08	557,38	
Уплотненны							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	5,1	5	8,96	91,64	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,79	9	35,19	249,02	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		365	12,17	14	65,83	437,06	
Итого за день		1355	38,97	44	186,81	1361,48	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

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
	Фигурки рыбные	50	7,88	5	9,74	159,6	1 107
	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	17,18	18	81,17	610,96	
Уплотненны							
	Маффин ванильный	60	2,25	4	17,00	113,00	838
	Рагу из овощей	150	13,03	15	34,29	240,78	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		405	16,56	19	72,97	450,18	
Итого за день		1465	42,18	47	210,49	1429,50	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная 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 Деревенская	50	5,88	7	5,59	170,14	661
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Пюре картофельное	100	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		485	13,8	17	81	615,72	
Уплотненны							
	Биточек куриный	50	9,13	7	13,41	149,16	1 061
	Соус сметанный	15	0,26	3	1,01	15,5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	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		340	14,35	14	65,3	362,04	
Итого за день		1300	37,86	41,4	203,84	1348,32	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

рацион: Полдник № 1 34 120,00 руб							
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							
	Компот из изюма	150	3,48	0	10,44	79,50	920
Итого за Завтрак 2		150	3,48	0	10,44	79,50	
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
	Фигурки рыбные	50	7,88	5	9,74	159,6	1 107
	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	16,65	15	77,25	563,88	
Уплотненны							
	Печенье детское	15	1,13	1	10,5	55,52	1 141,09
	Бигус со свинойой	160	9,89	13	21,99	236,52	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	12,3	14	54,17	388,44	
Итого за день		1375	41,08	40,4	183,14	1336,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: среда

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 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	
Уплотненные								
		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

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 куриный	50	9,13	7	13,41	149,16	1 061
	Соус сметанный	15	0,26	3	1,01	15,5	600
	Каша перловая с овощами	120	1	1	22,24	145,04	911,01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,07		15,12	92,76	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		520	16,02	17	73	565,82
Уплотненны							
	Сырники	60	13,5	9	12	160	1478
	Соус сладкий из повидла	15	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		270	15,51	11	45,62	319,96	
Итого за день		1295	41,85	41	171,02	1263,76	

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 Деревенская	50	5,88	7	5,59	170,14	661
	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	14,44	19	71,6	562,08	
Уплотненны							
	Маффин красный бархат	40	3,44	3	28,61	157,20	942,04
	Омлет с капустой	120	10,53	14	12,83	217,38	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		355	15,25	17	63,12	470,98	
Итого за день		1370	38,70	46	194,65	1404,72	
Итого за период		27200	801,88	864	3752,32	26709,03	
Среднее значение за период		1360	40,09	43	187,62	1335,45	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____