

Согласовано:

Заведующий МБДОУ ПМО/СО

«Детский сад № 51»

Девяшина Д.В.

«10» января 2025 год

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

"10" января 2025год

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 ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 4,15 | 6 | 19,65 | 180 | 1 111 |
| | 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 | 8,66 | 10 | 40,22 | 319,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-пюре из гороха | 150 | 4,63 | 1 | 13,58 | 81,2 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 0,65 | | 3,9 | 20 | 943 |
| | **Котлета Пожарская | 50 | 7,17 | 5 | | 90 | 1 027,23 |
| | Соус белый основной | 15 | 0,09 | 1 | 0,56 | 8 | 824 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 80 | 3,45 | 2 | 20,65 | 113,5 | 516 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,73 | | 103,09 | 433,7 | 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 |
| Итого за Обед | | 490 | 21,56 | 11 | 160,18 | 853 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Коржик молочный | 50 | 3,3 | 6 | 33 | 198,6 | 806,01 |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,65 | 11 | 40,05 | 288,6 | |
| 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 | | 310 | 5,32 | 6 | 42,59 | 253 | |
| Итого за день | | 1 325 | 43,19 | 38 | 283,04 | 1714,5 | |

| Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168,00 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 | 150 | 5,39 | 5 | 26,84 | 182 | 883 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | | 15,2 | 59,9 | 483 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| Итого за Завтрак | | 325 | 6,78 | 12 | 50,71 | 340,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 150 | 2,27 | 4 | 10,41 | 88,5 | 1 021 |
| | Биточек рыбный | 50 | 6,63 | 5 | 7,95 | 100,6 | 1 107 |
| | Пюре картофельное | 80 | 1,77 | 4 | 14,49 | 112 | 995 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | | 19,22 | 90,5 | 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 | | 460 | 14,07 | 14 | 65,88 | 471,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Булочка дорожная. | 40 | 2,94 | 7 | 23,03 | 125,9 | 770 |
| Итого за Полдник | | 190 | 7,29 | 12 | 30,08 | 215,9 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 40 | 0,51 | 2 | 5,8 | 47,8 | 1 163,01 |
| | **Сырники | 70 | 4,9 | 4 | 10,67 | 105,5 | 1 066,01 |
| | Соус сладкий из повидла | 20 | 0,03 | | 6,68 | 26,1 | 903 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 8,03 | 41,1 | 897 |
| Итого за Ужин | | 295 | 7,05 | 7 | 43,18 | 268,4 | |
| Итого за день | | 1 270 | 35,19 | 45 | 189,85 | 1296,5 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 6,83 | 8 | 23,76 | 154,2 | 235,05 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,63 | 5 | 10,78 | 114 | 1 110 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,49 | 3 | 8,57 | 73,9 | 810 |
| Итого за Завтрак | | 325 | 13,95 | 16 | 43,11 | 342,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150 | 1,14 | 3 | 5,52 | 82,3 | 124 |
| | Оладьи из пшеницы | 60 | 10,84 | 7 | 8,91 | 140,8 | 319 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,13 | 1 | 0,74 | 10,6 | 824 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным | 80 | 2,76 | 5 | 15,98 | 118,3 | 1 011,05 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | | 17,91 | 74,3 | 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 | | 490 | 17,88 | 17 | 62,87 | 506,3 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Ватрушка с повидлом | 40 | 2,52 | 3 | 26,64 | 138,8 | 938 |
| Итого за Полдник | | 190 | 6,87 | 8 | 33,69 | 228,8 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Фрикадельки из мяса птицы | 40 | 5,13 | 4 | 3,41 | 88,3 | 1 061 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 100 | 3,13 | 3 | 22,32 | 133,3 | 1 000 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Ужин | | 305 | 9,54 | 7 | 45,01 | 308,4 | |
| Итого за день | | 1 310 | 48,24 | 48 | 184,68 | 1385,6 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,54 | 7 | 21,39 | 165,2 | 846 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1 | 12 | 66 | 854 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| | Яблоки печеные | 100 | 0,38 | | 15,97 | 71,2 | 674 |
| Итого за Завтрак | | 425 | 7,26 | 15 | 58,03 | 401,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 3,29 | 4 | 9,18 | 82,5 | 1 015 |
| | Колбаска витаминная | 50 | 11,11 | 3 | 3,61 | 120 | 1 028 |
| | Соус сметанный с томатом | 15 | 0,21 | 1 | 1,01 | 11,9 | 600,01 |
| | Рис припущенный | 80 | 1,63 | 2 | 13,34 | 117,6 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,73 | | 103,09 | 433,7 | 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 | | 475 | 20,86 | 11 | 144,04 | 845,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Булочка домашняя | 40 | 3,02 | 5 | 24,74 | 157,6 | 769 |
| Итого за Полдник | | 190 | 7,37 | 10 | 31,79 | 247,6 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,78 | 6 | 18,39 | 136,3 | 959 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Ужин | | 295 | 4,06 | 6 | 37,67 | 223,1 | |
| Итого за день | | 1 385 | 39,55 | 42 | 271,53 | 1717,5 | |

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 | 7,22 | 6 | 24,02 | 178,5 | 851 |
| | 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 | 11,73 | 10 | 44,59 | 318,4 | |
| Обед | Суп-пюре овощной | 150 | 1,52 | 3 | 9,47 | 88,5 | 1 016 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 0,65 | | 3,9 | 20 | 943 |
| | Суфле из рыбы | 50 | 9,23 | 2 | 3,87 | 73,6 | 1 069 |
| | Соус сметанный с томатом | 15 | 0,21 | 1 | 1,01 | 11,9 | 600,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4,03 | 5 | 21,25 | 128,4 | 998 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | | 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 | 480 | 18,65 | 12 | 71,22 | 476,7 | | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Печенье детское (конд изд) | 15 | 0,11 | | 0,78 | 6,1 | 1 141 |
| Итого за Полдник | 165 | 4,46 | 5 | 7,83 | 96,1 | | |
| Ужин | Картофель тушеный | 120 | 2,53 | 8 | 22,63 | 170,8 | 997 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 8,03 | 41,1 | 897 |
| Итого за Ужин | 285 | 4,14 | 9 | 42,66 | 259,8 | | |
| Итого за день | 1 255 | 38,98 | 36 | 166,3 | 1151 | | |

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 | 3,55 | 6 | 13,21 | 168 | 823 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1 | 12 | 66 | 854 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| | Итого за Завтрак | 315 | 5,89 | 14 | 33,88 | 332,7 | |
| Обед | Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной | 150 | 2,46 | 4 | 11,06 | 92,3 | 1 018 |
| | **Биточек куриный | 50 | 8,21 | 10 | | 91,4 | 1 308,02 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 80 | 2,5 | 3 | 17,86 | 106,6 | 1 000 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | | 17,91 | 74,3 | 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 | 480 | 16,3 | 19 | 61,8 | 455,7 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,78 | 6 | 30,93 | 197 | 769 |
| Итого за Полдник | 200 | 8,13 | 11 | 37,98 | 287 | | |
| Ужин | Тефтели из мяса птицы с луком | 40 | 8,87 | 2 | 4,33 | 94,2 | 1 085 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,42 | 1 | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 80 | 3,45 | 2 | 20,65 | 113,5 | 516 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Ужин | 305 | 14,02 | 5 | 45,69 | 312,7 | | |
| Итого за день | 1 300 | 44,34 | 49 | 179,35 | 1388,1 | | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 140 | 5,03 | 4 | 25,05 | 169,8 | 883 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | | 15,2 | 59,9 | 483 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,49 | 3 | 8,57 | 73,9 | 810 |
| | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 8,59 | 7 | 60,02 | 351,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,43 | 4 | 9,59 | 69,3 | 1 175 |
| | Биточек рыбный | 50 | 6,63 | 5 | 7,95 | 100,6 | 1 107 |
| | Соус белый основной* | 15 | 0,09 | 1 | 0,56 | 8 | 824,01 |
| | Рис припущенный | 80 | 1,63 | 2 | 13,34 | 117,6 | 512 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | | 19,22 | 90,5 | 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 | 13,18 | 13 | 64,47 | 466 | |
| 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 | 70 | 4,9 | 4 | 10,67 | 105,5 | 1 066,01 |
| | Салат из моркови с сахаром | 30 | 0,41 | | 3,36 | 18,4 | 1 163 |
| | Соус сладкий из повидла | 20 | 0,03 | | 6,68 | 26,1 | 903 |
| | Чай с сахаром | 160 | | | 12,8 | 51,1 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Ужин | | 300 | 7,04 | 5 | 43,21 | 252,9 | |
| Итого за день | | 1 380 | 33,16 | 30 | 175,08 | 1161,6 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 140 | 6,37 | 7 | 22,18 | 143,9 | 235,05 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,63 | 5 | 10,78 | 114 | 1 110 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,49 | 3 | 8,57 | 73,9 | 810 |
| Итого за Завтрак | | 315 | 13,49 | 15 | 41,53 | 331,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,53 | 3 | 12,89 | 94 | 139 |
| | Суфле из печени | 50 | 5,83 | 4 | 0,05 | 106,7 | 866 |
| | Соус белый основной | 15 | 0,09 | 1 | 0,56 | 8 | 824 |
| | Пюре картофельное | 80 | 1,77 | 4 | 14,49 | 112 | 995 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,73 | | 103,09 | 433,7 | 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 | | 475 | 15,84 | 13 | 144,89 | 834,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 4,3 | 3 | 29,51 | 164 | 934 |
| Итого за Полдник | | 200 | 8,65 | 8 | 36,56 | 254 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Котлета морковная с маслом | 130 | 2,9 | 15 | 16,89 | 214,8 | 236 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 | 600 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Ужин | | 315 | 4,52 | 17 | 37,52 | 322,2 | |
| Итого за день | | 1 305 | 42,5 | 53 | 260,5 | 1742,4 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 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 | 140 | 3,87 | 3 | 18,34 | 168 | 1 111 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1 | 12 | 66 | 854 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| Итого за Завтрак | | 315 | 6,21 | 14 | 39,01 | 332,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный со сметаной | 150 | 1,61 | 3 | 12,17 | 78,1 | 84 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Плов со свиной | 140 | 8,93 | 17 | 32,84 | 328,8 | 1 018 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | | 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 | 14,7 | 22 | 76,77 | 573 | |
| 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 рыбная из минтая | 40 | 6,29 | 4 | 5,43 | 84,7 | 1 137 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 80 | 3,45 | 2 | 20,65 | 113,5 | 516 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Ужин | | 285 | 11,02 | 6 | 45,36 | 285 | |
| Итого за день | | 1 265 | 40,06 | 49 | 191,85 | 1399,2 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 140 | 4,24 | 6 | 19,96 | 154,2 | 846 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | | 15,2 | 59,9 | 483 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 5,63 | 13 | 55,03 | 360,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 150 | 1,78 | 4 | 9,86 | 82,2 | 1 058 |
| | **Фигурки рыбные | 50 | 7,32 | 11 | 3,62 | 139,6 | 1 699,05 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,42 | | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | Каша гречневая вязкая. | 80 | 2,15 | 2 | 13,6 | 91,2 | 1 032 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | | 19,22 | 90,5 | 705 |
| | Хлеб пшеничный 1с обогащенный | 15 | 1,61 | | 6,53 | 41,1 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 480 | 15,07 | 19 | 61,54 | 501,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Манник | 40 | 2,55 | 3 | 24,11 | 135,6 | 1 182 |
| Итого за Полдник | | 190 | 6,9 | 8 | 31,16 | 225,6 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 40 | 0,68 | 3 | 3,76 | 42,6 | 1 029 |
| | Омлет натуральный | 70 | 5,17 | 5 | 5,96 | 102,8 | 972 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | | 8,03 | 41,1 | 897 |
| Итого за Ужин | | 275 | 7,46 | 9 | 29,75 | 234,4 | |
| Итого за день | | 1 360 | 35,06 | 49 | 177,48 | 1322 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 7,22 | 6 | 24,02 | 178,5 | 851 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1 | 12 | 66 | 854 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,58 | 8 | 10,41 | 118,5 | 808 |
| Итого за Завтрак | | 330 | 9,82 | 15 | 46,43 | 363 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,58 | 4 | 13,06 | 82,8 | 1 030 |
| | **Котлета Пожарская | 50 | 7,17 | 5 | | 90 | 1 027,23 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,42 | 1 | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | Рис припущенный | 80 | 1,63 | 2 | 13,34 | 117,6 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,73 | | 103,09 | 433,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный 1с обогащенный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 485 | 15,95 | 13 | 146,9 | 836 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Ватрушка с повидлом | 40 | 2,52 | 3 | 26,64 | 138,8 | 938 |
| Итого за Полдник | | 190 | 6,87 | 8 | 33,69 | 228,8 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 8,35 | 7 | 34,51 | 233,1 | 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 | 10,05 | 8 | 56,21 | 332,8 | |
| Итого за день | | 1 325 | 42,69 | 44 | 283,23 | 1760,6 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 5,39 | 5 | 26,84 | 182 | 883 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,63 | 5 | 10,78 | 114 | 1 110 |
| | Бутерброд с повидлом | 25 | 1,36 | 1 | 9,67 | 64,6 | 1 046 |
| Итого за Завтрак | | 325 | 10,38 | 11 | 47,29 | 360,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150 | 1,14 | 3 | 5,52 | 82,3 | 124 |
| | Запеканка картофельная с рыбой и маслом | 130 | 11,14 | 5 | 22,98 | 187,4 | 1 305 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | | 19,22 | 90,5 | 705 |
| | Хлеб пшеничный 1с обогащенный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 465 | 16,21 | 9 | 63,7 | 453,9 | |
| 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 | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с рисом | 100 | 11,05 | 8 | 15,29 | 182,4 | 1 297 |
| | Соус сладкий из повидла | 20 | 0,03 | | 6,68 | 26,1 | 903 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| Итого за Ужин | | 290 | 13,22 | 9 | 44,67 | 311,2 | |
| Итого за день | | 1 270 | 47,94 | 36 | 186,37 | 1334,2 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

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 | 4,15 | 6 | 19,65 | 180 | 1 111 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | | 15,2 | 59,9 | 483 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,49 | 3 | 8,57 | 73,9 | 810 |
| | Яблоки свежие | 110 | 4,4 | 4 | 107,8 | 806,7 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 435 | 12,11 | 13 | 151,22 | 1120,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-пюре овощной | 150 | 1,52 | 3 | 9,47 | 88,5 | 1 016 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 0,65 | | 3,9 | 20 | 943 |
| | Оладьи из печени, тушеные в соусе | 80 | 11,86 | 5 | 8,64 | 131 | 1 138 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4,03 | 5 | 21,25 | 128,4 | 998 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,73 | | 103,09 | 433,7 | 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 | 22,68 | 14 | 160,16 | 881,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Булочка дорожная. | 40 | 2,94 | 7 | 23,03 | 125,9 | 770 |
| Итого за Полдник | | 190 | 7,29 | 12 | 30,08 | 215,9 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Тефтели мясные с луком | 40 | 6,05 | 4 | 4,2 | 95,6 | 907 |
| | Капуста тушеная | 80 | 1,38 | 2 | 9,73 | 62,9 | 999 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| Итого за Ужин | | 290 | 9,57 | 7 | 36,63 | 261,2 | |
| Итого за день | | 1 410 | 51,65 | 46 | 378,09 | 2479,2 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным | 150 | 1,49 | 3 | 17,96 | 100,8 | 900 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1 | 12 | 66 | 854 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| | Сок натуральный | 100 | | | 11,2 | 47,5 | 707 |
| Итого за Завтрак | | 425 | 3,83 | 11 | 49,83 | 313 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,53 | 3 | 12,89 | 94 | 139 |
| | **Биточек куриный | 50 | 8,21 | 10 | | 91,4 | 1 308,02 |
| | Рис припущенный | 80 | 1,63 | 2 | 13,34 | 117,6 | 512 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | | 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 | | 480 | 16,66 | 17 | 59,3 | 473,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом. | 40 | 0,28 | | 12,37 | 55,8 | 950 |
| Итого за Полдник | | 190 | 4,63 | 5 | 19,42 | 145,8 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка картофельная с овощами | 130 | 3,36 | 6 | 17,43 | 137,2 | 1 089 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,42 | 1 | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | 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 | 5,48 | 8 | 40,56 | 255,1 | |
| Итого за день | | 1 415 | 30,6 | 41 | 169,11 | 1187 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,54 | 7 | 21,39 | 165,2 | 846 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | | 15,2 | 59,9 | 483 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,49 | 3 | 8,57 | 73,9 | 810 |
| | Итого за Завтрак | 325 | 8,1 | 10 | 45,16 | 299 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 30 | 0,53 | 2 | 2,97 | 28,3 | 818 |
| | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной | 150 | 2,46 | 4 | 11,06 | 92,3 | 1 018 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 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) | 20 | 0,42 | 1 | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | Картофель отварной | 80 | 1,61 | 3 | 12,96 | 88 | 518 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | | 19,22 | 90,5 | 705 |
| | Хлеб пшеничный 1с обогащенный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 520 | 16,43 | 15 | 70,23 | 501 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Печенье детское (конд изд) | 15 | 0,11 | | 0,78 | 6,1 | 1 141 |
| | Итого за Полдник | 165 | 4,46 | 5 | 7,83 | 96,1 | |
| Ужин | Макаронные изделия запеченные с яйцом* | 140 | 6,52 | 9 | 24,16 | 204,6 | 1 133 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Ужин | 310 | 8,22 | 10 | 45,86 | 304,3 | |
| Итого за день | 1 320 | 37,21 | 40 | 169,08 | 1200,4 | | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 150 | 7,06 | 5 | 12,61 | 148,7 | 1 284 |
| | Какао с молоком | 150 | 5,9 | 5 | 15,06 | 142,5 | 919 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| | Итого за Завтрак | 325 | 14,28 | 17 | 36,34 | 389,9 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,53 | 3 | 12,89 | 94 | 139 |
| | **Котлета Пожарская | 50 | 7,17 | 5 | | 90 | 1 027,23 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Каша гречневая вязкая. | 80 | 2,15 | 2 | 13,6 | 91,2 | 1 032 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | | 19,22 | 90,5 | 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 | 480 | 16,37 | 12 | 60,68 | 456,8 | | |
| 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 | Яйцо отварное шт | 20 | 2,03 | 2 | 0,11 | 25,1 | 349,01 |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,78 | 6 | 18,39 | 136,3 | 959 |
| | 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 | 6,51 | 9 | 40,2 | 261,1 | |
| Итого за день | 1 315 | 44,95 | 46 | 167,88 | 1329 | | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая | 150 | 5,64 | 5 | 30,83 | 197,5 | 853 |
| | 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 | 10,15 | 9 | 51,4 | 337,4 | |
| Обед | Свекольник со сметаной | 150 | 1,73 | 2 | 14,19 | 82 | 1 033 |
| | Суфле из рыбы | 50 | 9,23 | 2 | 3,87 | 73,6 | 1 069 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 20 | 0,42 | 1 | 1,43 | 18,2 | 905 |
| | Рис припущенный | 80 | 1,63 | 2 | 13,34 | 117,6 | 512 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | | 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 | 480 | 16,02 | 8 | 64,55 | 445,7 | | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Булочка домашняя | 40 | 3,02 | 5 | 24,74 | 157,6 | 769 |
| Итого за Полдник | 190 | 7,37 | 10 | 31,79 | 247,6 | | |
| Ужин | Салат из моркови с сахаром | 30 | 0,41 | | 3,36 | 18,4 | 1 163 |
| | **Сырники | 70 | 4,9 | 4 | 10,67 | 105,5 | 1 066,01 |
| | Соус сладкий из повидла | 20 | 0,03 | | 6,68 | 26,1 | 903 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 14,4 | 57,5 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| Итого за Ужин | 320 | 7,48 | 5 | 45,81 | 262,3 | | |
| Итого за день | 1 315 | 41,02 | 32 | 193,55 | 1293 | | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

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 | 5,39 | 5 | 26,84 | 182 | 883 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,63 | 5 | 10,78 | 114 | 1 110 |
| | Бутерброд с повидлом | 25 | 1,36 | 1 | 9,67 | 64,6 | 1 046 |
| | Яблоки печеные | 100 | 0,38 | | 15,97 | 71,2 | 674 |
| | Итого за Завтрак | 425 | 10,76 | 11 | 63,26 | 431,8 | |
| Обед | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 150 | 1,78 | 4 | 9,86 | 82,2 | 1 058 |
| | Запеканка картофельная с печенью* | 150 | 12,24 | 8 | 26,48 | 241,9 | 910 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,13 | 1 | 0,74 | 10,6 | 824 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,73 | | 103,09 | 433,7 | 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 | 500 | 18,77 | 14 | 153,98 | 848,4 | | |
| 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 | Макаронные изделия запеченные с сыром | 160 | 14,17 | 16 | 27,42 | 232,8 | 334 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| Итого за Ужин | 330 | 15,79 | 16 | 49,18 | 329,1 | | |
| Итого за день | 1 445 | 52,81 | 53 | 303,38 | 1894,5 | | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,54 | 7 | 21,39 | 165,2 | 846 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | | 15,2 | 59,9 | 483 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 3,49 | 3 | 8,57 | 73,9 | 810 |
| Итого за Завтрак | | 325 | 8,1 | 10 | 45,16 | 299 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 150 | 3,29 | 4 | 9,18 | 82,5 | 1 015 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Котлета куриная | 50 | 9,12 | 1 | 0,1 | 101,6 | 1 308 |
| | Пюре картофельное | 80 | 1,77 | 4 | 14,49 | 112 | 995 |
| | Напиток апельсиновый или мандариновый | 150 | 0,1 | | 14,88 | 60,5 | 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 | | 465 | 18,32 | 21 | 52,5 | 448,4 | |
| 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 отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным | 40 | 0,69 | 4 | 6,48 | 65,5 | 1 003 |
| | Омлет с капустой | 80 | 6,09 | 7 | 13,41 | 142,9 | 961 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Ужин | | 290 | 8,48 | 12 | 41,59 | 308,1 | |
| Итого за день | | 1 270 | 42,08 | 50 | 166,41 | 1252,1 | |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 168.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 4,51 | 6 | 18,92 | 150,2 | 1 013 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,02 | 1 | 12 | 66 | 854 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,32 | 7 | 8,67 | 98,7 | 808 |
| Итого за Завтрак | | 325 | 6,85 | 14 | 39,59 | 314,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,58 | 4 | 13,06 | 82,8 | 1 030 |
| | Биточек рыбный | 50 | 6,63 | 5 | 7,95 | 100,6 | 1 107 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 80 | 3,45 | 2 | 20,65 | 113,5 | 516 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | | 17,91 | 74,3 | 912 |
| | Хлеб пшеничный 1с обогащенный | 15 | 1,61 | | 6,53 | 41,1 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 7,28 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 480 | 14,79 | 13 | 74,54 | 462,3 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Печенье детское (конд изд) | 15 | 0,11 | | 0,78 | 6,1 | 1 141 |
| Итого за Полдник | | 165 | 4,46 | 5 | 7,83 | 96,1 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Пудинг творожно-манный | 100 | 8,31 | 6 | 9,96 | 137 | 1 073 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,4 | 1 | 2,69 | 21,7 | 904 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 12 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| Итого за Ужин | | 290 | 10,85 | 8 | 35,35 | 261,4 | |
| Итого за день | | 1 260 | 36,95 | 40 | 157,31 | 1134,7 | |
| Итого за период | | 26 500 | 828,17 | 867 | 4254,07 | 29143,1 | |
| Среднее значение за период | | 1 325 | 41,4 | 43,4 | 212,7 | 1457,2 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459978

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026