

Согласовано:  
Заведующий ДОО

А.В. Девякина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

Приложение в к.с. № ИИИИ 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	5,4	6	25,2	180	823
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,76</b>	<b>8</b>	<b>51,07</b>	<b>310,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
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 белый основной	15	0,09	1	0,56	8	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>480</b>	<b>19,68</b>	<b>12</b>	<b>78,28</b>	<b>540,8</b>	
Уплотненный	Пудинг творожно-манный	120	17,98	11	19,22	253,4	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>335</b>	<b>19,29</b>	<b>11</b>	<b>47,58</b>	<b>375,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>46,73</b>	<b>31</b>	<b>188,13</b>	<b>1296,3</b>	

(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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,75</b>	<b>14</b>	<b>42,01</b>	<b>341,9</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>	<b>60</b>	
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	3	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>475</b>	<b>15,33</b>	<b>16</b>	<b>72,29</b>	<b>485,4</b>	
Уплотненный	Бигус со свининой	140	12,79	13	7,19	252,1	1 191
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Печенье детское	15	1,13	1	8,5	61,1	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,53</b>	<b>15</b>	<b>36,62</b>	<b>351,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 150</b>	<b>37,61</b>	<b>45</b>	<b>150,92</b>	<b>1279,1</b>	

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	20,29	142,5	1 111
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>10,04</b>	<b>10</b>	<b>38,91</b>	<b>283,2</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>		<b>10,78</b>	<b>80,7</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>470</b>	<b>16,63</b>	<b>15</b>	<b>43,53</b>	<b>393,6</b>		
Уплотненный	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>370</b>	<b>11,77</b>	<b>9</b>	<b>58,4</b>	<b>385,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 275</b>	<b>38,88</b>	<b>34</b>	<b>151,62</b>	<b>1233,2</b>		

(лист 4)

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	160	4,07	4	25,37	167	174
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,41</b>	<b>13</b>	<b>44,17</b>	<b>338</b>	
Завтрак 2	Компот из кураги	100	0,08		2,26	10,1	932
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>		<b>2,26</b>	<b>10,1</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	160	2,46	4	11,15	113,4	1 018
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	127,5	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	1 148	
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>19,45</b>	<b>15</b>	<b>60,21</b>	<b>496,4</b>		
Уплотненный	Запеканка овощная с маслом	160	5,81	16	27,06	283,1	1 239
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>345</b>	<b>7,09</b>	<b>16</b>	<b>48,74</b>	<b>369,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>33,03</b>	<b>44</b>	<b>155,38</b>	<b>1264</b>		

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	24,5	154,5	851
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>12,68</b>	<b>13</b>	<b>48,13</b>	<b>370,9</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
Обед	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	96	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>465</b>	<b>20,11</b>	<b>15</b>	<b>63,81</b>	<b>479</b>		
Уплотненный	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,9	6	27,7	191,1	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11,51</b>	<b>10</b>	<b>48,81</b>	<b>426,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 230</b>	<b>47,2</b>	<b>41</b>	<b>164,75</b>	<b>1231,9</b>		

(лист 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	5,4	6	25,2	180	823
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,72</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>342,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
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
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>460</b>	<b>17,58</b>	<b>12</b>	<b>46,41</b>	<b>368,6</b>		
Уплотненный	Тефтели из мяса птицы с луком	40	11,23	2	5,04	159,4	1 085
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>365</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>40,93</b>	<b>309,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>40,3</b>	<b>33</b>	<b>142,54</b>	<b>1290,1</b>		

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	190	5,39	6	23,84	191	883
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,95</b>	<b>9</b>	<b>43,78</b>	<b>315,8</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>	<b>60</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	160	1,36	4	8,31	112,5	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 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>13,57</b>	<b>15</b>	<b>71,56</b>	<b>482,6</b>		
Уплотненный	Запеканка морковная с творогом	130	2,25	6	15,25	269,1	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,28		7,28	42,7	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>335</b>	<b>3,56</b>	<b>6</b>	<b>43,61</b>	<b>251,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 235</b>	<b>28,98</b>	<b>33</b>	<b>163,65</b>	<b>1250,2</b>		

(лист 8)

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	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,33</b>	<b>6</b>	<b>40,59</b>	<b>237,9</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>		<b>10,78</b>	<b>80,7</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	160	0,99	3	7,52	112,2	1 021,13
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>470</b>	<b>15,6</b>	<b>13</b>	<b>68,71</b>	<b>476,7</b>	
Уплотненный	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769,12
	Омлет с картофелем	130	1,23	2	1,74	58,2	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
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>355</b>	<b>7,14</b>	<b>8</b>	<b>54,69</b>	<b>353,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 275</b>	<b>29,51</b>	<b>27</b>	<b>174,77</b>	<b>1268,6</b>		

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	20,29	142,5	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,64</b>	<b>14</b>	<b>39,09</b>	<b>323,5</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
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	140	13,68	15	28,44	209,4	444
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>19,41</b>	<b>20</b>	<b>72,37</b>	<b>462,9</b>	
Уплотненный	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>355</b>	<b>14,01</b>	<b>8</b>	<b>62,71</b>	<b>407,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>42,96</b>	<b>45</b>	<b>178,17</b>	<b>1247,3</b>		

(лист 10)

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 вязкая молочная с маслом сливочным	150	0,91	1	4,28	33	846
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>4,47</b>	<b>4</b>	<b>24,22</b>	<b>166,8</b>	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		10,12	41,1	925
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,07</b>		<b>10,12</b>	<b>41,1</b>	
Обед	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>15,5</b>	<b>26</b>	<b>69,66</b>	<b>583,5</b>		
Уплотненный	Котлета морковная с маслом	140	3,12	16	18,18	231,4	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
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>350</b>	<b>4,99</b>	<b>19</b>	<b>40,12</b>	<b>365,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>25,03</b>	<b>49</b>	<b>144,12</b>	<b>1236,9</b>		

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 с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7,55</b>	<b>15</b>	<b>44,66</b>	<b>358,5</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	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
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>16,46</b>	<b>21</b>	<b>69,97</b>	<b>548,3</b>	
Уплотненный	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Плов куриный	150	11,61	6	29,06	219,7	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
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>365</b>	<b>13,38</b>	<b>7</b>	<b>50,33</b>	<b>340,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>37,39</b>	<b>43</b>	<b>176,16</b>	<b>1296,7</b>		

(лист 12)

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	4,32	5	22,87	155,4	852
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>5,66</b>	<b>6</b>	<b>48,74</b>	<b>267,9</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>	<b>60</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Запеканка картофельная с мясом птицы	130	3,18	9	29,23	305,1	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>460</b>	<b>15,68</b>	<b>10</b>	<b>62,99</b>	<b>443,4</b>	
Уплотненный	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Котлета морковная с маслом	100	2,23	11	12,99	235,3	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,64</b>	<b>14</b>	<b>62,59</b>	<b>402</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 235</b>	<b>31,88</b>	<b>33</b>	<b>179,02</b>	<b>1273,3</b>		

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	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,92</b>	<b>9</b>	<b>43,78</b>	<b>300,8</b>	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>15,97</b>	<b>71,2</b>	
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	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>470</b>	<b>18,44</b>	<b>11</b>	<b>76,49</b>	<b>489</b>		
Уплотненный	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	195,6	907
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>355</b>	<b>10,82</b>	<b>9</b>	<b>40,09</b>	<b>375,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>38,56</b>	<b>29</b>	<b>176,33</b>	<b>1266,8</b>		

(лист 14)

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	5,05	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,39</b>	<b>16</b>	<b>40,39</b>	<b>347,1</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
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
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>460</b>	<b>16,29</b>	<b>13</b>	<b>54,04</b>	<b>492,9</b>		
Уплотненный	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>385</b>	<b>10,6</b>	<b>9</b>	<b>60,26</b>	<b>372,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>37,18</b>	<b>41</b>	<b>158,69</b>	<b>1265,6</b>		

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	4,07	4	25,37	147	174
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>5,45</b>	<b>5</b>	<b>50,61</b>	<b>256,5</b>	
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0,01		1,94	9,3	699
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,01</b>		<b>1,94</b>	<b>9,3</b>	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	30	0,69	2	2,84	34,4	951
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	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 красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>15,63</b>	<b>15</b>	<b>73,2</b>	<b>501,4</b>	
Уплотненный	Печенье детское	15	1,13	1	8,5	61,1	1 141,09
	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	217,8	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,83</b>	<b>8</b>	<b>52,81</b>	<b>375,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 305</b>	<b>26,92</b>	<b>28</b>	<b>178,56</b>	<b>1292,5</b>		

(лист 16)

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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>6,71</b>	<b>14</b>	<b>53,84</b>	<b>413,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
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	3	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>16,95</b>	<b>15</b>	<b>69,88</b>	<b>531</b>	
Уплотненный	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>355</b>	<b>15,33</b>	<b>5</b>	<b>56,01</b>	<b>350,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 255</b>	<b>38,99</b>	<b>34</b>	<b>179,73</b>	<b>1295,6</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

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	4,32	5	22,87	155,4	852
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,85</b>	<b>8</b>	<b>42,81</b>	<b>274,2</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>	<b>60</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба запеченная в молочном соусе	50	9,63	7	2,32	110,6	265
	Рис припущенный	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>17,32</b>	<b>10</b>	<b>70,65</b>	<b>460,2</b>		
Уплотненный	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	220,9	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>8</b>	<b>38,07</b>	<b>356,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 255</b>	<b>35,77</b>	<b>29</b>	<b>156,23</b>	<b>1251,2</b>		

(лист 18)

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	160	5,39	6	23,84	192	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,75</b>	<b>8</b>	<b>49,71</b>	<b>312,6</b>	
Завтрак 2	Компот из свежих плодов	100	0,02		2,39	9,9	390
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,02</b>		<b>2,39</b>	<b>9,9</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	160	3,29	4	9,18	92,5	1 015
	Печень по-строгановски куриная	50	6,72	5	2,61	93	1 076,08
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	108	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>15,33</b>	<b>13</b>	<b>58,56</b>	<b>419,8</b>		
Уплотненный	Запеканка морковная	130	4,08	5	22,56	262,8	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>330</b>	<b>5,71</b>	<b>6</b>	<b>48,5</b>	<b>371</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 235</b>	<b>28,81</b>	<b>27</b>	<b>159,16</b>	<b>1263,3</b>		

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	5,4	6	25,2	180	823
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,72</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>342,9</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Каша перловая с овощами	80	1,77	4	12,24	94	911,01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>18,16</b>	<b>16</b>	<b>58,77</b>	<b>446,9</b>	
Уплотненный	Пудинг творожно-манный	120	17,98	11	19,22	253,4	1 073
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	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
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>345</b>	<b>20,89</b>	<b>12</b>	<b>52,44</b>	<b>410,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>48,67</b>	<b>45</b>	<b>159,21</b>	<b>1253,3</b>		

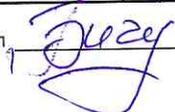
(лист 20)

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	4,22	4	23,76	146,7	235,05
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,71</b>	<b>7</b>	<b>44,33</b>	<b>268,5</b>	
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,3		8,75	37	704
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>8,75</b>	<b>37</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>17,55</b>	<b>23</b>	<b>69,95</b>	<b>561,9</b>	
Уплотненный	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Омлет с капустой	120	9,13	18	4,12	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
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>370</b>	<b>15,46</b>	<b>22</b>	<b>55,94</b>	<b>483,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>40,78</b>	<b>52</b>	<b>171,97</b>	<b>1320,9</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>25 010</b>	<b>735,18</b>	<b>743</b>	<b>3309,11</b>	<b>25308,7</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 250,5</b>	<b>36,8</b>	<b>37,2</b>	<b>165,5</b>	<b>1265,4</b>		

Составил  Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459978

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026