

Согласовано:  
Заведующий ДОУ

Л.В. Девашкина



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



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом	180	6.48	8	30.24	216	823
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046
<b>Итого за Завтрак</b>		395	9.59	10	64.06	385.6	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11.2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11.2	69	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре из гороха	180	5.55	2	16.26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.3		7.81	40	943
	Котлета Домашняя	70	10.89	9	11.19	217	661
	Соус белый основной	20	0.13	1	0.74	10.6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5.07	3	30.3	174.8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	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
<b>Итого за Обед</b>		620	27.09	17	106.62	742.5	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг творожно-манный	150	22.47	14	24.02	356.7	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	1	2.69	21.7	904
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		385	24.19	16	54.73	491.9	
<b>Итого за день</b>		1 500	60.87	42	236.61	1645.6	

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6.47	7	28.61	218.3	883
	Чай с лимоном	180	0.05		13.65	53.9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	171	808
<b>Итого за Завтрак</b>		395	8.36	18	51.78	433.2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Молоко кипяченое	100	2.9	3	4.7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2.9	3	4.7	60	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3.95	4	11.02	109	1 015
	Биточек рыбный	70	9.28	7	11.12	140.9	1 107
	Соус томатный	15	0.09	3	0.87	8.3	1 126
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	146.9	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705
	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
<b>Итого за Обед</b>		585	20.17	20	90.97	617.5	
<b>Уплотненный</b>							
	Бигус со свиной	140	12.79	13	7.19	232.1	1 191
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Печенье детское	30	2.25	3	17	122.1	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		390	17.18	17	48.89	472.8	
<b>Итого за день</b>		1 470	48.61	58	196.34	1613.5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	5.16	6	24.35	271	1 111
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3	12.06	80.1	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	12.75	13	48.41	354.6	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки свежие	110	0.44		10.78	80.7	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	110	0.44		10.78	80.7	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1.37	4	6.58	95.4	124
	Оладьи из печени	70	12.65	8	10.4	264.3	319
	Пюре картофельное	100	2.17	3	14.69	98	995
	Компот из свежих плодов	180	0.03		4.3	17.8	390
	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
	<b>Итого за Обед</b>	570	20.06	17	54.37	482.1	
<b>Уплотненные</b>	Фрикадельки из мяса птицы	40	5.13	4	3.41	188.3	1 061
	Соус красный основной	20	0.11	1	1.12	11.8	901
	Каша перловая рассыпчатая	130	4.06	5	29.01	173.2	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	410	13.03	11	66.82	531.9	
<b>Итого за день</b>	1 485	46.28	41	180.38	1629.3		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4.88	5	30.45	176.4	174
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	7.95	17	54.37	416.6	
<b>Завтрак 2</b>	Компот из кураги	100	0.08		2.26	10.1	932
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0.08		2.26	10.1	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	40	0.62	4	3.39	52.3	1 112
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	13.38	112.1	1 018
	Колбаска витаминная	70	15.55	4	5.05	248	1 028
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	146.9	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	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
<b>Итого за Обед</b>	610	25.9	19	74.61	623.5		
<b>Уплотненные</b>	Запеканка овощная с маслом	160	6.2	17	28.86	361.3	1 239
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	380	7.9	18	54.56	476.9	
<b>Итого за день</b>	1 485	41.83	54	185.8	1657.1		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5.94	5	29.4	185.4	851
	Какао с молоком	180	5.09	6	18.07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810
<b>Итого за Завтрак</b>		395	15.92	15	59.47	459.9	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кисломолочный продукт	100	2.9	3	4	53	914
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2.9	3	4	53	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре овощной	180	2.57	5	12.54	113.1	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.3		7.81	40	943
	Котлета рыбная	80	15.11	11	9.82	202.1	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.22	4	32.41	189.7	998
	Компот из свежих плодов	180	0.03		4.3	17.8	390
	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
<b>Итого за Обед</b>		590	29.07	22	85.28	659.3	
<b>Уплотнены</b>							
	Крендель песочный с сахаром	40	3.78	2	40.3	195.2	941
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0.18	39.3	349.01
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7.47	6	30.01	277.1	1 003
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		415	12.61	10	54.89	542.9	
<b>Итого за день</b>		1 460	60.5	50	203.64	1617.1	

(лист 6)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6.48	8	30.24	216	823
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808
<b>Итого за Завтрак</b>		395	8.32	19	54.16	434.5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11.2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11.2	69	
<b>Обед</b>							
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	13.38	112.1	1 018
	Биточек из курицы	70	14.65	5	8.57	232.6	255
	Пюре картофельное	100	2.17	3	14.69	98	995
	Компот из свежих плодов	180	0.03		4.3	17.8	390
	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
<b>Итого за Обед</b>		570	23.64	15	59.34	477.1	
<b>Уплотнены</b>							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	11.23	2	5.04	159.4	1 085
	Капуста тушеная	130	3.42	5	16.21	180.9	999
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		400	16.79	8	45.95	538.9	
<b>Итого за день</b>		1 465	48.75	42	170.65	1619.5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6.47	7	28.61	218.3	883
	Чай с лимоном	180	0.08		13.64	71.8	483
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810
<b>Итого за Завтрак</b>		395	11.44	11	54.25	393.6	
<b>Завтрак 2</b>							
	Молоко кипяченое	100	2.9	3	4.7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2.9	3	4.7	60	
<b>Обед</b>							
	Рассольник домашний со сметаной	180	1.64	5	9.97	187	1 175
	Биточек рыбный	70	9.28	7	11.12	140.9	1 107
	Соус сметанный	20	0.34	2	1.35	20.6	600
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	146.9	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705
	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
<b>Итого за Обед</b>		590	18.11	20	90.4	617.8	
<b>Уплотненные</b>							
	Запеканка морковная с творогом	150	2.82	8	19.06	361.3	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	1	2.69	21.7	904
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		390	4.55	10	51.44	503	
<b>Итого за день</b>		1 475	37	43	200.79	1674.4	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.29	4	20	127.8	1 153
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3	12.06	80.1	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046
<b>Итого за Завтрак</b>		395	7.87	8	51.48	298.3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	110	0.44		10.78	80.7	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		110	0.44		10.78	80.7	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.19	4	9.03	144.6	1 021,13
	Печень, тушеная в томатном соусе	80	8.65	8	4.25	141.9	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.22	4	32.41	189.7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	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
<b>Итого за Обед</b>		580	20.21	18	86.01	604.3	
<b>Уплотненные</b>							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	157.6	769.12
	Омлет с картофелем	130	1.33	2	1.89	260.5	892
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		410	8.19	9	61.03	458.5	
<b>Итого за день</b>		1 495	36.71	35	209.3	1641.8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	5.16	6	24.35	171	1 111
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808
<b>Итого за Завтрак</b>		395	8.23	18	48.27	411.2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кисломолочный продукт	100	2.9	3	4	53	914
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2.9	3	4	53	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный со сметаной	180	1.93	3	14.6	104.9	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Плов мясной	160	15.63	18	32.5	289.3	444
	Компот из свежих яблок	180	0.1		21.49	89.2	912
	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
<b>Итого за Обед</b>		565	22.65	24	87.03	551.8	
<b>Уплотненные</b>							
	Тефтели мясные с луком	40	6.05	4	4.2	145.6	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5.5	4	32.82	189.3	516
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		390	15.39	10	71.42	495.3	
<b>Итого за день</b>		1 470	49.17	55	210.72	1671.3	

(лист 10)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом	180	1.09	2	5.13	39.7	846
	Чай с лимоном	180	0.08		13.64	71.8	483
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810
<b>Итого за Завтрак</b>		395	6.06	6	30.77	215	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0.07		10.12	41.1	925
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0.07		10.12	41.1	
<b>Обед</b>							
	Салат Бурячок	40	0.44	6	2.21	65.1	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1.83	5	12.44	98.4	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	1.43	18.2	905
	Каша перловая рассыпчатая	100	3.13	3	22.32	133.3	1 000
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705
	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
<b>Итого за Обед</b>		610	17.59	28	85.28	677	
<b>Уплотненные</b>							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	125.9	769.12
	Котлета морковная с маслом	160	3.57	18	20.78	264.4	236
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		400	6.05	21	46.83	508.9	
<b>Итого за день</b>		1 505	29.77	55	173	1761.6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5.41	7	22.7	180.2	1 013
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808
<b>Итого за Завтрак</b>		395	8.48	19	46.62	420.4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11.2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11.2	69	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.94	5	12.82	100.2	1 030
	Котлета Детская мясная	70	11.19	19	8.31	249.7	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.42	1	1.43	18.2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4.23	3	25.25	145.6	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	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
<b>Итого за Обед</b>		590	21.93	30	88.13	711.8	
<b>Уплотненны</b>							
	Огурцы соленые	20	0.16		0.34	2.6	1 006
	Плов куриный	170	13.16	7	32.93	349.4	1 075,06
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		410	15.46	8	57.97	470.2	
<b>Итого за день</b>		1 495	45.87	57	203.92	1671.4	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом	180	5.18	6	27.44	186.5	852
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046
<b>Итого за Завтрак</b>		395	7.06	7	61.26	334.4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Молоко кипяченое	100	2.9	3	4.7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2.9	3	4.7	60	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1.37	4	6.58	195.4	124
	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	3.58	9	32.23	325.1	1 099
	Соус томатный	20	0.09	3	0.87	8.3	1 126
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705
	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
<b>Итого за Обед</b>		550	9.4	15	82.07	542.9	
<b>Уплотненны</b>							
	Сдоба обыкновенная	40	3.78	2	23.66	118.5	941
	Котлета морковная с маслом	120	2.67	14	15.59	198.3	236
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		400	8.62	17	70.63	461.5	
<b>Итого за день</b>		1 445	27.98	42	218.66	1698.8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6.47	7	28.61	218.3	883
	Чай с лимоном	180	0.05		13.65	53.9	686
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810
<b>Итого за Завтрак</b>		395	11.41	11	54.26	375.7	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки печеные	100	0.38		15.97	71.2	674
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0.38		15.97	71.2	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.71	4	14.41	99.2	115.03
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	70	10.38	5	7.56	214.6	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.84	4	35.66	208.7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	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
<b>Итого за Обед</b>		580	23.08	15	97.95	620.6	
<b>Уплотненные</b>							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8.98	2	4.03	169.5	1 085
	Капуста тушеная	130	3.42	5	16.21	120.9	999
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		390	14.54	8	44.94	419	
<b>Итого за день</b>		1 465	49.41	34	213.12	1686.5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	180	6.06	8	25.91	199.3	850
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	161	808
<b>Итого за Завтрак</b>		395	9.13	20	49.83	439.5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Кисломолочный продукт	100	2.9	3	4	53	914
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2.9	3	4	53	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4.23	4	15.47	120	139
	Котлета Домашняя	70	10.89	9	11.19	227	661
	Пюре картофельное	110	2.17	3	14.69	118	995
	Компот из изюма	180	0.41		9.12	95.4	932.01
	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
<b>Итого за Обед</b>		570	21.54	18	68.87	657	
<b>Уплотненные</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью с	50	0.7	2	3.96	47.4	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9.2	7	36.93	314.8	1 003
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	25	1.7	1	9.7	59.8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		420	11.6	10	66.59	457.8	
<b>Итого за день</b>		1 485	45.17	51	189.29	1617.3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4.88	5	30.45	176.4	174
	Чай с лимоном	180	0.05		13.65	53.9	686
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	6.81	6	63.52	320.7	
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0.01		1.94	9.3	699
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0.01		1.94	9.3	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0.91	3	3.79	45.9	951
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	13.38	112.1	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8.86	4	9.2	109.5	1 063
	Соус красный основной	20	0.14	1	1.5	15.7	901
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	146.9	512
	Компот из свежих яблок	180	0.1		21.49	89.2	912
	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
	<b>Итого за Обед</b>	635	20.35	20	92.5	637.7	
Уплотненные	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	3	17	195.2	838
	Рагу из овощей	180	3.85	8	25.46	288.7	959
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	430	7.8	12	68.16	526.4	
<b>Итого за день</b>	1 560	34.97	38	226.12	1694.1		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	190	6.47	7	28.61	228.3	883
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	171	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	8.31	18	52.53	436.8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11.2	69	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11.2	69	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	190	4.23	4	15.47	140	139
	Котлета Домашняя	70	10.89	9	11.19	217	661
	Соус томатный	20	0.12	4	1.16	11.1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	100	2.69	3	17	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		24.86	115.8	705
	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
	<b>Итого за Обед</b>	590	22.38	22	88.08	694.5	
Уплотненные	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8.98	2	4.03	169.5	1 085
	Соус сметанный	20	0.26	2	1.01	15.5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5.92	4	35.34	203.9	516
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	400	16.6	7	65.07	497.5	
<b>Итого за день</b>	1 485	47.29	47	216.88	1619.3		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом	190	5.18	6	27.44	196.5	852
	Чай с лимоном	180	0.05		13.65	53.9	686
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810
<b>Итого за Завтрак</b>		395	10.12	10	53.09	343.9	
<b>Завтрак 2</b>							
	Молоко кипяченое	100	2.9	3	4.7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2.9	3	4.7	60	
<b>Обед</b>							
	Свекольник со сметаной	190	2.07	2	17.03	118.4	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13.48	10	3.24	164.9	265
	Рис припущенный	100	2.4	4	24.7	156.9	512
	Компот из свежих яблок	180	0.1		21.49	89.2	912
	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
<b>Итого за Обед</b>		595	22.91	13	88.51	584.3	
<b>Уплотненные</b>							
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0.18	39.3	349.01
	Капуста тушеная	160	3.95	5	18.7	259.6	999
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		395	8.65	9	44.58	454.5	
<b>Итого за день</b>		1 485	44.58	35	190.88	1622.7	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6.47	7	28.61	218.3	883
	Чай с молоком	180	1.23	1	14.4	79.2	854
	Бутерброд с повидлом	35	1.88	1	19.42	90.4	1 046
<b>Итого за Завтрак</b>		395	9.58	9	62.43	387.9	
<b>Завтрак 2</b>							
	Компот из свежих плодов	100	0.016		2.38	9.9	390
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0.016		2.38	9.9	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3.95	4	11.02	199	1 015
	Печень по-строгановски куриная	70	9.4	7	3.65	116.2	1 076,08
	Пюре картофельное	100	2.17	3	14.69	98	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	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
<b>Итого за Обед</b>		570	19.67	16	69.68	511.3	
<b>Уплотненные</b>							
	Запеканка морковная	150	5.1	6	28.21	291.1	1 172
	Соус сладкий из повидла	20	0.03		6.68	26.1	903
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		390	7.27	7	59.59	435.8	
<b>Итого за день</b>		2 355	36.68	32	215.58	1634.1	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная с маслом	180	8.61	5	28.4	196.8	821
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.84	11	9.52	171	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	10.45	16	52.32	415.3	
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный продукт	100	2.9	3	4	50.5	1 604
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	2.9	3	4	50.5	
<b>Обед</b>	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	190	1.83	5	12.44	199.4	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Биточек из курицы	70	14.65	5	8.57	142.6	255
	Соус сметанный	15	0.26	2	1.01	15.5	600
	Каша перловая с овощами	110	2.21	5	15.3	127.5	911.01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0.12		18.21	74	925
	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
	<b>Итого за Обед</b>	590	24.06	20	73.97	566.4	
<b>Уплотненные</b>	Пудинг творожно-манный	130	19.47	12	20.82	274.5	1 073
	Соус сладкий из повидла	20	0.03		6.68	26.1	903
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.7	54.8	897.01
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	370	23.34	14	61.9	471	
<b>Итого за день</b>	1 475	60.75	53	192.19	1623.2		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	190	5.06	5	28.52	186.1	235.05
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с сыром	35	4.89	4	12	103.5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	9.95	9	54.92	337.1	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из кураги	100	0.3		8.75	37	704
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0.3		8.75	37	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	190	1.94	5	12.82	110.2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Котлета Детская мясная	70	11.19	19	8.31	249.7	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.23	3	25.25	155.6	516
	Соус сметанный	15	0.26	2	1.01	15.5	600
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	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
	<b>Итого за Обед</b>	590	22.92	32	87.75	720.9	
<b>Уплотненные</b>	Сочень с творогом из песочного теста	40	3.44	3	28.61	157.2	942.04
	Омлет с капустой	140	10.66	21	4.81	250.1	961.01
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	400	17.94	26	62.82	522.9	
<b>Итого за день</b>	1 405	50.81	67	205.49	1639.7		
<b>Итого за период</b>	30 465	903	931	4039.36	32462.4		
<b>Среднее значение за период</b>	1 523,3	45.2	46.6	202	1642.4		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459978

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026