

Согласовано:  
Заведующий ДОУ

Д.В. Девяшина



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

Приложение 8 к СанПин 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом	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>		325	7.76	8	51.07	310.6	
<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	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>		480	19.68	12	78.28	540.8	
<b>Уплотненные</b>							
	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>		335	19.29	11	47.58	375.9	
<b>Итого за день</b>		1 240	46.73	31	188.13	1296.3	

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	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>		325	6.75	14	42.01	341.9	
<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>							
	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>		475	15.33	16	72.29	485.4	
<b>Уплотненные</b>							
	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>		350	15.53	15	36.62	351.8	
<b>Итого за день</b>		1 150	37.61	45	150.92	1279.1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	10.04	10	38.91	283.2	
<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	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>		470	16.63	15	43.53	393.6	
<b>Уплотнены</b>							
	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>		370	11.77	9	58.4	385.7	
<b>Итого за день</b>		1 275	38.88	34	151.62	1233.2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	6.41	13	44.17	338	
<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 пшеничной "Волна" со	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>		500	19.45	15	60.21	496.4	
<b>Уплотнены</b>							
	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>		345	7.09	16	48.74	369.5	
<b>Итого за день</b>		1 270	33.03	44	155.38	1264	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	12.68	13	48.13	370.9	
<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	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>		465	20.11	15	63.81	479	
<b>Уплотненные</b>							
	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>		380	11.51	10	48.81	426.9	
<b>Итого за день</b>		1 230	47.2	41	164.75	1231.9	

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	6.72	14	44	342.9	
<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 пшенной "Волна" со	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>		460	17.58	12	46.41	368.6	
<b>Уплотненные</b>							
	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>		365	16	7	40.93	309.6	
<b>Итого за день</b>		1 250	40.3	33	142.54	1290.1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>	325	8.95	9	43.78	315.8	
<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	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>	475	13.57	15	71.56	482.6	
<b>Уплотненные</b>	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>	335	3.56	6	43.61	251.6	
<b>Итого за день</b>	1 235	28.98	33	163.65	1250.2		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>	325	6.33	6	40.59	237.9	
<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	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>	470	15.6	13	68.71	476.7	
<b>Уплотненные</b>	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>	355	7.14	8	54.69	353.3	
<b>Итого за день</b>	1 275	29.51	27	174.77	1268.6		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	6.64	14	39.09	323.5	
<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 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>		475	19.41	20	72.37	462.9	
<b>Уплотненны</b>							
	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>		355	14.01	8	62.71	407.9	
<b>Итого за день</b>		1 270	42.96	45	178.17	1247.3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	4.47	4	24.22	166.8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток апельсиновый или	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	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>		515	15.5	26	69.66	583.5	
<b>Уплотненны</b>							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	125.9	769.12
	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>		350	4.99	19	40.12	455.9	
<b>Итого за день</b>		1 290	25.03	49	144.12	1362.8	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом	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>		330	7.55	15	44.66	358.5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11.2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11.2	69	
<b>Обед</b>							
	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>		475	16.46	21	69.97	548.3	
<b>Уплотненны</b>							
	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>		365	13.38	7	50.33	340.9	
<b>Итого за день</b>		1 270	37.39	43	176.16	1296.7	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	5.66	6	48.74	267.9	
<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>							
	Щи из свежей капусты с картофелем со	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>		460	15.68	10	62.99	443.4	
<b>Уплотненны</b>							
	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>		350	7.64	14	62.59	402	
<b>Итого за день</b>		1 235	31.88	33	179.02	1273.3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>	325	8.92	9	43.78	300.8	
<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	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>	470	18.44	11	76.49	489		
<b>Уплотненные</b>	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>	355	10.82	9	40.09	375.8		
<b>Итого за день</b>	1 250	38.56	29	176.33	1266.8		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>	325	7.39	16	40.39	347.1	
<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	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>	460	16.29	13	54.04	492.9		
<b>Уплотненные</b>	Салат из белокочанной капусты с	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>	385	10.6	9	60.26	372.6		
<b>Итого за день</b>	1 270	37.18	41	158.69	1265.6		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная молочная с маслом	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>		325	5.45	5	50.61	256.5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток лимонный	100	0.01		1.94	9.3	699
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0.01		1.94	9.3	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	30	0.69	2	2.84	34.4	951
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	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>		510	15.63	15	73.2	501.4	
<b>Уплотненные</b>							
	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	3	17	195.2	838
	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>		370	5.83	8	52.81	509.4	
<b>Итого за день</b>		1 305	26.92	28	178.56	1292.5	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	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>		425	6.71	14	53.84	413.9	
<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 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>		475	16.95	15	69.88	531	
<b>Уплотненные</b>							
	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>		355	15.33	5	56.01	350.7	
<b>Итого за день</b>		1 255	38.99	34	179.73	1295.6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	7.85	8	42.81	274.2	
<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>							
	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>		480	17.32	10	70.65	460.2	
<b>Уплотнены</b>							
	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>		350	7.7	8	38.07	356.6	
<b>Итого за день</b>		1 255	35.77	29	156.23	1251.2	

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	7.75	8	49.71	312.6	
<b>Завтрак 2</b>							
	Компот из свежих плодов	100	0.02		2.39	9.9	390
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0.02		2.39	9.9	
<b>Обед</b>							
	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>		480	15.33	13	58.56	419.8	
<b>Уплотнены</b>							
	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>		330	5.71	6	48.5	371	
<b>Итого за день</b>		1 235	28.81	27	159.16	1263.3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	6.72	14	44	342.9	
<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 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	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>		480	18.16	16	58.77	446.9	
<b>Уплотненные</b>							
	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>		345	20.89	12	52.44	410.5	
<b>Итого за день</b>		1 250	48.67	45	159.21	1253.3	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 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	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>		325	7.71	7	44.33	268.5	
<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	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>		480	17.55	23	69.95	561.9	
<b>Уплотненные</b>							
	Сочень с творогом из песочного теста	40	3.44	3	28.61	157.2	942.04
	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>		370	15.46	22	55.94	483.1	
<b>Итого за день</b>		1 200	40.78	52	171.97	1265.4	
<b>Итого за период</b>		25 010	735.18	743	3309.11	25308.7	
<b>Среднее значение за период</b>		1 250,5	36.8	37.2	165.5	1281.3	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459978

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026