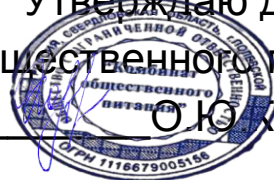


Д.В. Девяшина

О.Ю. Козырева



Фамилия: Полевской Д.О. л 240.00 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	180	6.12	8	24.24	198.48	823
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	11.25	13	56.83	357.36	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707
Итого за Завтрак 2		180	0.00	0	17.40	84.00	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	180	3.16	5	12.90	106.46	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.30	0	7.80	40.00	943
	Котлета Домашняя	70	8.23	10	7.83	194.71	661
	Соус белый основной	20	0.12	3	0.75	27.47	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		630.00	19.77	23	91.07	708.24	
Уплотненный							
	Суфле из творога	150	13.82	14	38.87	350.77	1478
	Соус молочный (сладкий)	20	0.40	3	8.69	63.36	904
	Чай с сахаром	200	0.00	0	16.00	63.89	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		390.00	15.92	18	73.26	529.82	
Итого за день		1600.00	46.95	53	238.56	1679.42	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	13.02	14	54.06	389.97	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920
Итого за Завтрак 2			0.00	0	0.00	88.08	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3.95	6	11.02	150.86	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Биточек рыбный	70	9.28	6	11.13	140.84	1 107
	Соус томатный	15	0.09	3	0.87	8.30	1 126
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		620.00	21.19	21	89.67	673.06	
Уплотненный							
	Бигус со свиной	200	12.36	16	37.49	350.65	1 191
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Печенье детское	30	1.70	1	12.00	63.80	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		430.00	16.20	18	72.59	526.75	
Итого за день		1450.00	50.41	53	216.32	1677.86	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.16	6	25.55	176.83	1 111
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.20	1 110
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.39	14	52.51	385.22	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0.44	0	10.78	80.70	976
Итого за Завтрак 2		110	0.44	0	10.78	80.70	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1.37	6	28.18	180.18	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Оладьи из печени	70	10.98	10	12.47	137.80	319
	Пюре картофельное	130	2.06	5	16.25	120.50	995
	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	19.41	24	90.34	616.97	
Уплотненный							
	Фрикадельки из мяса птицы	70	12.78	10	18.77	208.82	1 061
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.25	6	24.56	177.41	1 000
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		415.00	18.28	19	72.55	541.46	
Итого за день		1530.00	49.53	57	226.18	1624.34	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6.14	7	26.84	180.91	174
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	12.68	15	51.32	371.60	
Завтрак 2							
	Компот из кураги	180	1.32	0	12.00	84.00	932
Итого за Завтрак 2		180	1.32	0	12.00	84.00	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0.78	5	4.24	62.88	1 112
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	19.38	132.53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Колбаска витаминная	70	7.85	6	12.05	127.23	1 028
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	134.40	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		655.00	19.15	22	96.99	654.78	
Уплотненный							
	Запеканка овощная с маслом	200	14.76	19	50.08	425.10	1 239
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	16.46	20	74.18	534.40	
Итого за день		1635	50.64	55	234.51	1644.78	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.94	6	25.80	180.96	851
	Какао с молоком	180	2.24	2	11.06	71.20	919
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	12.16	14	53.77	393.34	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914
Итого за Завтрак 2		180	2.28	2	10.80	84.72	
Обед							
	Суп-пюре овощной	180	2.57	6	14.94	134.03	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.30	0	7.80	40.00	943
	Котлета рыбная	70	9.02	10	5.80	144.05	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998
	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		610.00	20.26	23	92.58	663.94	
Уплотненный							
	Сдоба обыкновенная	40	2.78	2	15.66	88.76	941
	Яйцо отварное шт	25	3.00	3	0.18	36.72	349.01
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5.79	9	35.19	249.02	1 003
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		395.00	13.71	15	74.13	486.80	
Итого за день		1585.00	48.41	55	231.28	1628.80	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6.12	8	24.24	198.48	823
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	11.43	15	52.72	391.15	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707
Итого за Завтрак 2		180	0.00	0	17.40	84.00	
Обед							
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	19.38	132.53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Биточек из курицы	70	11.86	10	21.17	203.50	255
	Пюре картофельное	130	2.06	5	16.25	120.50	995
	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед	605.00	21.88	22	90.24	635.03	
Уплотненный							
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	11.52	11	11.06	189.11	1 085
	Капуста тушеная	130	3.42	7	38.96	228.72	999
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	17.09	19	73.11	530.13	
Итого за день		1585.00	50.40	56	233.47	1640.31	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.69	14	56.89	395.99	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920
Итого за Завтрак 2		180	3.48	2	10.44	88.08	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	180	1.63	6	9.97	145.80	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Биточек рыбный	70	9.28	6	11.13	140.84	1 107
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед		620.00	19.05	21	88.77	675.20
Уплотненный							
	Запеканка морковная с творогом	150	12.98	14	40.39	314.42	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0.40	3	8.69	63.36	904
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		370.00	15.08	18	73.18	487.08	
Итого за день		1570.00	49.30	55	229.28	1646.35	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.93	8	21.20	184.13	1 153
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.20	1 110
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	12.08	14	53.45	354.69	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0.44	0	10.78	80.70	976
Итого за Завтрак 2		110	0.44	0	10.78	80.70	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и Мясо кур отварное (для первых блюд)	180	2.39	6	21.02	147.65	1 021
		5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Печень, тушенная в томатном соусе	70	7.69	10	4.45	176.75	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед	605.00	18.89	24	94.08	701.31	
Уплотненный							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12
	Омлет с картофелем	150	11.11	9	25.16	241.40	892
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		390.00	16.27	15	73.00	507.74	
Итого за день		1505.00	47.68	52	231.31	1644.44	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	5.16	6	25.55	176.83	1 111
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	11.70	13	50.03	367.52	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914
Итого за Завтрак 2		180	2.28	2	10.80	89.52	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	180	1.93	4	14.60	124.88	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Плов мясной	200	11.23	15	35.55	336.60	444
	Компот из свежих яблок	180	0.10	0	21.25	89.16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	18.24	22	89.85	669.04	
Уплотненный							
	Тефтели мясные с луком	70	14.07	14	13.90	237.89	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	18.58	19	61.87	500.84	
Итого за день		1585.00	50.81	56	212.55	1626.92	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	7.09	7	26.04	187.73	850
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.12	14	54.32	373.81	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0.08	0	18.14	87.31	925
Итого за Завтрак 2		180	0.08	0	18.14	87.31	
Обед							
	Салат Бурячок	50	0.55	3	2.76	35.75	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1.82	5	8.84	91.87	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Фигурки рыбные	70	7.45	6	8.81	134.44	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.25	6	24.56	177.41	1 000
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		670.00	18.99	23	89.35	688.24	
Уплотненный							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12
	Котлета морковная с маслом	150	11.03	13	25.23	231.50	236
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		390.00	16.19	19	73.07	497.84	
Итого за день		1640.00	46.38	55	234.88	1647.20	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5.94	6	25.80	180.96	851
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	12.48	13	50.28	371.65	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707
Итого за Завтрак 2		180	0.00	0	17.40	84.00	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.94	5	17.62	141.44	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Котлета Детская мясная	70	11.19	9	8.32	162.01	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед		620.00	21.56	21	88.84	669.40
Уплотненный							
	Огурцы соленые	50	1.10	0	13.90	61.00	1 006
	Плов куриный	200	14.51	19	35.83	342.73	1 075,06
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		450.00	17.75	20	72.83	516.03	
Итого за день		1650.00	51.80	55	229.34	1641.08	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7.34	9	18.41	205.97	852
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	11.25	12	55.00	366.83	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920
Итого за Завтрак 2		180	3.48	2	10.44	88.08	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1.37	6	28.18	180.18	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	11.38	10	21.64	292.05	1 099
	Соус томатный	15	0.09	3	0.87	8.30	1 126
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед	620.00	18.44	22	93.99	714.73	
Уплотненный							
	Сдоба обыкновенная	60	2.78	2	24.66	127.76	941
	Котлета морковная с маслом	150	11.03	13	25.23	231.50	236
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		410.00	15.95	16	72.99	471.56	
Итого за день		1610.00	49.11	52	232.41	1641.19	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.69	14	56.89	395.99	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0.38	0	11.00	71.20	674
Итого за Завтрак 2		100	0.38	0	11.00	71.20	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.70	6	14.40	106.63	115.03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	70	9.66	8	4.31	111.49	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	20.18	22	87.32	595.03	
Уплотненный							
	Тефтели мясные с луком	70	14.07	14	13.90	237.89	907
	Капуста тушеная	130	3.42	7	38.96	228.72	999
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		400.00	19.63	22	75.96	578.91	
Итого за день		1505.00	51.88	58	231.17	1641.12	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7.09	7	26.04	187.73	850
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	13.63	15	50.52	378.42	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914
Итого за Завтрак 2		180	2.28	2	10.80	84.72	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.72	5	32.27	214.62	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	2.15	1	0.04	11.80	1 052
	Котлета Домашняя	70	8.23	10	7.83	194.71	661
	Пюре картофельное	130	2.06	5	16.25	120.50	995
	Компот из изюма	180	0.42	0	13.20	52.56	932.01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	18.41	22	87.98	700.79	
Уплотненный							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	6.38	6	13.20	122.55	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5.79	9	35.19	249.02	1 003
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		380.00	13.87	17	72.49	480.87	
Итого за день		1565.00	48.19	56	221.79	1644.79	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6.14	7	26.84	180.91	174
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с повидлом	40	3.25	5	18.55	135.20	1 046
Итого за Завтрак		400.00	9.43	13	56.76	361.01	
Завтрак 2							
	Напиток лимонный	180	0.01	0	10.44	85.56	699
Итого за Завтрак 2		180	0.01	0	10.44	85.56	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	50	0.86	3	3.55	43.00	951
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2.95	5	13.38	108.53	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8.86	6	2.20	94.64	1 063
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Компот из свежих яблок	180	0.10	0	21.25	89.16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед		670.00	20.14	21	88.29	635.51
Уплотненный							
	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	4	17.00	113.00	838
	Рагу из овощей	200	13.03	15	34.29	340.25	959
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		440.00	16.98	20	75.39	562.55	
Итого за день		1690.00	46.56	54	230.88	1644.63	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с сахаром	180	0.00	0	12.48	49.39	1 188
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	11.57	11	63.28	362.66	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	180	0.00	0	17.40	84.00	707
Итого за Завтрак 2		180	0.00	0	17.40	84.00	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.72	5	32.27	214.62	139
	Котлета Домашняя	70	8.23	10	7.83	194.71	661
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Пюре картофельное	130	2.10	4	15.11	116.57	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0	24.86	115.80	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		605.00	17.65	22	98.51	760.09	
Уплотненный							
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	11.52	11	11.06	189.11	1 085
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Чай с сахаром	180	0.00	0	12.48	49.39	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		415.00	16.29	19	58.12	459.45	
Итого за день		1600.00	45.52	52	237.31	1666.21	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7.34	9	19.61	205.97	852
	Чай с лимоном	180	0.04	0	11.37	44.90	686
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.37	15	47.89	392.05	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	3.48	2	10.44	88.08	920
Итого за Завтрак 2		180	3.48	2	10.44	88.08	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	3.28	6	19.43	144.82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Котлета рыбная	70	9.02	10	5.80	144.05	1 028
	Рис припущенный	130	2.27	4	23.35	138.86	512
	Компот из свежих яблок	180	0.10	0	21.25	89.16	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед	605.00	19.65	22	88.27	635.29	
Уплотненный							
	Печенье детское	30	1.70	1	12.00	63.80	1 141,09
	Бигус с курицей	200	12.86	16	37.49	345.65	1 191
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		430.00	16.26	18	73.59	518.75	
Итого за день		1615.00	50.76	58	220.19	1634.17	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7.67	8	28.61	209.90	883
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.40	55.52	854
	Бутерброд с повидлом	40	3.90	3	22.19	103.36	1 046
Итого за Завтрак		400.00	12.80	12	61.20	368.78	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	180	0.02	0	15.00	60.10	390
Итого за Завтрак 2		180	0.02	0	15.00	60.10	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3.95	6	11.02	150.86	1 015
	Печень по-строгановски куриная	70	9.41	10	9.25	192.85	1 076,08
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.51	5	30.64	179.16	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		600.00	21.02	23	88.84	708.81	
Уплотненный							
	Запеканка морковная	150	13.59	17	40.35	371.54	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0.02	0	3.01	19.60	903
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		365.00	15.75	18	66.46	503.44	
Итого за день		1545.00	49.60	53	231.50	1641.13	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6.12	8	24.24	198.48	823
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	5.31	6	14.08	135.17	808
Итого за Завтрак		400.00	11.43	15	52.72	391.15	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	180	2.28	2	10.80	84.72	914
Итого за Завтрак 2		180	2.28	2	10.80	84.72	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1.82	5	8.84	91.87	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Биточек из курицы	70	11.86	10	16.97	203.50	255
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600
	Каша перловая с овощами	130	1.18	1	26.28	124.14	911.01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0.08	0	18.14	87.31	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
	Итого за Обед		620.00	20.20	22	89.69	640.73
Уплотненный							
	Суфле из творога	150	13.82	14	38.87	350.77	1478
	Соус сладкий из повидла	20	0.40	1	12.69	61.36	903
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		370.00	16.36	16	74.66	524.43	
Итого за день		1570.00	50.27	55	227.87	1641.02	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	7.46	7	28.51	187.10	235.05
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Бутерброд с сыром	40	3.98	6	16.91	141.18	810
Итого за Завтрак		400.00	11.45	14	59.82	385.79	
Завтрак 2							
	Напиток из кураги	180	0.36	0	13.44	84.00	704
Итого за Завтрак 2		180	0.36	0	13.44	84.00	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.94	5	17.62	141.44	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.80	1 052
	Котлета Детская мясная	70	11.19	9	8.32	162.01	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.81	4	23.87	153.65	516
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.50	600
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0	19.52	79.34	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	8.70	54.80	897.01
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Обед		620.00	21.50	23	88.78	670.34	
Уплотненный							
	Сочень с творогом из песочного	40	3.44	3	28.61	157.20	942.04
	Омлет с капустой	150	10.53	14	12.83	247.38	961.01
	Чай с сахаром	180	0.00	0	14.40	57.50	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.70	1	9.70	51.80	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		390.00	15.67	18	65.54	513.88	
Итого за день		1590.00	48.99	55	227.58	1654.02	
Итого за период		31625.00	983.18	1094	4578.39	32909.77	
Среднее значение за период		1581.25	49.16	55	228.92	1645.49	

Составил _____ Бичу Александр

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459978

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026