

Согласовано:

Заведующий ДОУ

Д.В. Девяшина

Утверждаю директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Район: Полевской 5

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	5.1	7	20.2	165.4	823
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046
	Итого за Завтрак	355	8.77	10	44.47	285.52	
Завтрак 2	Сок натуральный	150			14.5	70	707
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	2.63	4	10.75	88.72	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0.65		3.9	20	943
	Котлета Домашняя	50	5.88	7	5.59	114.08	661
	Соус белый основной	15	0.09	2	0.56	20.6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
	Итого за Обед	510	14.78	17	71.08	506.84	
Уплотненный	Суфле из творога	130	11.98	12	30.22	246.8	1478
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	3	8.69	63.36	904
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	345	13.66	15	60.59	406.56	
Итого за день		1360	37.21	42	190.64	1268.92	

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	6.39	6.4	23.84	174.92	883
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	9.75	10.4	44.01	304.3	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3.29	5	9.18	94.88	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Биточек рыбный	50	6.63	4	7.95	100.6	1 107
	Соус томатный	15	0.09	3	0.87	8.3	1 126
	Рис припущенный	110	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
Итого за Обед		510	16.48	17	72.33	509.58	
Уплотненный							
	Бигус со свиной	160	9.89	13	29.99	276.52	1 191
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Печенье детское	15	1.13	1	10.5	55.52	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
Итого за Уплотненный Полдник		370	12.63	15	61.42	430.64	
Итого за день		1385	41.76	44.4	186.46	1317.92	

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	21.29	147.36	1 111
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.2	1 110
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810
Итого за Завтрак		355	9.04	11	41.91	302.8	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0.44		10.78	80.7	976
Итого за Завтрак 2		110	0.44		10.78	80.7	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1.14	5	23.48	143.48	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Оладьи из печени	50	7.84	7	8.91	97	319
	Пюре картофельное	110	1.74	4	13.75	101.96	995
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		495	14.78	18	72.49	484.32	
Уплотненный							
	Фрикадельки из мяса птицы	50	9.13	7	13.41	149.16	1 061
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901
	Каша перловая рассыпчатая	110	2.75	5	20.78	150.12	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
Итого за Уплотненный Полдник		370	13.6	15	61.24	440.8	
Итого за день		1330	37.86	44	186.42	1308.62	

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	150	5.95	6	22.37	150.76	174
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	10.5	11	41.57	290.76	
Завтрак 2							
	Компот из кураги	150	1.1		10	70	932
Итого за Завтрак 2		150	1.1		10	70	
Обед							
	Винегрет овощной	40	0.62	4	3.39	50.3	1 112
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2.46	4	16.15	110.44	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Колбаска витаминная	50	5.61	4	8.61	90.88	1 028
	Рис припущенный	110	1.92	3	19.76	113.72	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		535	14.91	17	78.03	523.26	
Уплотненный							
	Запеканка овощная с маслом	160	11.81	15	40.06	322.48	1 239
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		355	13.09	15	61.74	418.88	
Итого за день		1395	39.6	43	191.34	1302.9	

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	21.5	150.8	851
	Какао с молоком	180	2.24	2	11.06	71.2	919
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810
	Итого за Завтрак	355	9.68	11	43.13	310.24	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914
	Итого за Завтрак 2	150	1.9	2	9	70.6	
Обед	Суп-пюре овощной	150	2.14	5	12.45	103.36	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0.65		3.9	20	943
	Котлета рыбная	50	6.44	7	4.14	105.32	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед	495	15.11	17	72.73	510.36		
Уплотненный	Сдоба обыкновенная	40	2.78	2	15.66	88.76	941
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0.18	36.72	349.01
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4.9	8	24.7	190.4	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
	Итого за Уплотненный Полдник	370	12.29	14	61.47	414.48	
Итого за день	1370	38.98	44	186.33	1305.68		

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	5.1	7	20.2	165.4	823
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	8.42	11	43.4	307.38	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150			14.5	70	707
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70	
Обед							
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2.46	4	16.15	110.44	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Биточек из курицы	50	8.47	7	15.12	145.36	255
	Пюре картофельное	110	1.74	4	13.75	101.96	995
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		495	16.73	17	71.37	499.64	
Уплотненный							
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	8.23	8	5.04	125.08	1 085
	Капуста тушеная	120	3.16	6	35.96	210.48	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
Итого за Уплотненный Полдник		365	13	15	61.93	434.16	
Итого за день		1365	38.15	43	191.2	1311.18	

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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6.39	6.4	23.84	174.92	883
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810
Итого за Завтрак		355	8.92	10.4	45.78	308.06	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1.36	5	8.31	121.5	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Биточек рыбный	50	6.63	4	7.95	100.6	1 107
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600
	Рис припущенный	110	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
Итого за Обед		510	14.72	17	71.6	543.4	
Уплотненный							
	Запеканка морковная с творогом	130	11.25	12	31.54	229.16	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	3	8.69	63.36	904
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1.28		7.28	42.7	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		350	12.93	15	61.91	392.72	
Итого за день		1365	39.47	44.4	187.99	1317.58	

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	4.94	7	17.67	153.44	1 153
	Кофейный напиток с молоком	180	2.25	2	10.05	67.2	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046
Итого за Завтрак		355	9.63	11	41.59	285.24	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0.44		10.78	80.7	976
Итого за Завтрак 2		110	0.44		10.78	80.7	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	150	1.99	5	17.52	123.04	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Печень, тушеная в томатном соусе	50	5.49	7	3.18	97.68	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		495	14.75	18	76.75	530.24	
Уплотненный							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12
	Омлет с картофелем	130	9.63	8	15.74	165.88	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
Итого за Уплотненный Полдник		370	14.26	14	61.41	426.62	
Итого за день		1330	39.08	43	190.53	1322.8	

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	21.29	147.36	1 111
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	8.85	10	40.49	287.36	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914
Итого за Завтрак 2		150	1.9	2	9	74.6	
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	160	8.98	12	28.44	261.28	444
	Компот из свежих яблок	150	0.08		17.71	74.3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		495	14.71	17	72.17	514.78	
Уплотненный							
	Тефтели мясные с луком	50	10.05	10	9.93	169.92	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	516
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		355	13.71	13	51.81	383.64	
Итого за день		1355	39.17	42	173.47	1260.38	

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 жидкая молочная с маслом сливочным	150	5.91	6	21.7	156.44	850
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810
Итого за Завтрак		355	8.44	10	43.64	289.58	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0.07		15.12	72.76	925
Итого за Завтрак 2		150	0.07		15.12	72.76	
Обед							
	Салат Бурячок	40	0.44	2	2.21	28.6	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1.52	4	7.37	71.56	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Фигурки рыбные	50	5.32	4	5.58	79.6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905
	Каша перловая рассыпчатая	110	2.75	5	20.78	150.12	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
Итого за Обед		550	14.9	18	71.58	532.74	
Уплотненный							
	Булочка домашняя	40	3.02	5	24.74	154.04	769.12
	Котлета морковная с маслом	120	8.82	10	16.18	169.2	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
Итого за Уплотненный Полдник		355	13.45	16	61.85	421.84	
Итого за день		1410	36.86	44	192.19	1316.92	

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 жидкая с маслом сливочным	150	4.95	5	21.5	150.8	851
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	9.5	10	40.7	290.8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150			14.5	70	707
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.62	4	14.68	101.2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7.99	6.5	5.94	115.72	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.32	1	1.07	14.56	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
	Итого за Обед		510	16.61	16.5	72.01	506.72
Уплотненный							
	Огурцы соленые	30	0.66		8.34	36.6	1 006
	Плов куриный	160	11.61	15	27.86	258.18	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
Итого за Уплотненный Полдник		385	13.88	16	57.13	393.38	
Итого за день		1400	39.99	42.5	184.34	1260.9	

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	6.12	7.4	15.34	171.64	852
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046
Итого за Завтрак		355	8.56	9.4	43.61	293.74	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1.14	5	23.48	143.48	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Запеканка картофельная с мясом птицы	160	9.1	8	17.31	177.64	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
	Итого за Обед		510	14.88	18	76.23	517.72
Уплотненный							
	Сдоба обыкновенная	40	2.78	2	15.66	88.76	941
	Котлета морковная с маслом	140	8.92	12	24.1	209.2	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
Итого за Уплотненный Полдник		375	13.31	15	60.69	396.56	
Итого за день		1390	39.65	44.4	189.23	1281.42	

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	6.39	6.4	23.84	174.92	883
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810
Итого за Завтрак		355	8.92	10.4	45.78	308.06	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0.38		11	71.2	674
Итого за Завтрак 2		100	0.38		11	71.2	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	150	1.42	5	12	88.86	115.03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	50	6.9	6	3.08	73.92	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		495	15.59	17	71.13	472.3	
Уплотненный							
	Тефтели мясные с луком	50	10.05	10	9.93	169.92	907
	Капуста тушеная	120	3.16	6	35.96	210.48	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
Итого за Уплотненный Полдник		365	14.82	17	66.82	479	
Итого за день		1315	39.71	44.4	194.73	1330.56	

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	5.91	6	21.7	156.44	850
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	10.46	11	40.9	296.44	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914
Итого за Завтрак 2		150	1.9	2	9	70.6	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.43	4	26.89	149.68	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	2.15	1	0.04	11.8	1 052
	Котлета Домашняя	50	5.88	7	5.59	114.08	661
	Пюре картофельное	110	1.74	4	13.75	101.96	995
	Компот из изюма	150	0.35		11	43.8	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
Итого за Обед		495	14.44	17	71.08	501.32	
Уплотненный							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	5.1	5	8.96	91.64	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6.5	9	30.7	225.8	1 003
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник		375	12.88	14	61.34	413.84
Итого за день		1375	39.68	44	182.32	1282.2	

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	5.95	6	22.37	150.76	174
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686
	Бутерброд с повидлом	30	2.44	4	13.91	101.4	1 046
Итого за Завтрак		360	8.43	10	47.65	297.06	
Завтрак 2							
	Напиток лимонный	150	0.01		8.7	71.3	699
Итого за Завтрак 2		150	0.01		8.7	71.3	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0.69	2	2.84	34.4	951
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	150	2.46	4	11.15	90.44	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Тефтели рыбные.	50	6.33	4	1.57	67.6	1 063
	Соус красный основной	15	0.11	2	6.12	42.92	901
	Рис припущенный	110	1.92	3	19.76	117.5	512
	Компот из свежих яблок	150	0.08		17.71	74.3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
	Итого за Обед		550	15.63	17	73	518.96
Уплотненный							
	Крендель песочный с сахаром	40	2.25	4	17	113	838
	Рагу из овощей	160	10.42	12	22.63	225.8	959
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		395	13.95	16	61.31	435.2	
Итого за день		1455	38.02	43	190.66	1322.52	

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	6.39	6.4	23.84	174.92	883
	Чай с сахаром	150			10.4	41.16	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		325	9.71	10.4	43.04	300.56	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	150			14.5	70	707
Итого за Завтрак 2		150			14.5	70	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.43	4	26.89	149.68	139
	Котлета Домашняя	50	6.78	7	5.59	114.08	661
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Пюре картофельное	120	1.94	4	13.95	107.6	995
	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
Итого за Обед		505	14.7	17	81	559.66	
Уплотненный							
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	8.23	8	5.04	125.08	1 085
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.68	4	33.2	117.32	516
	Чай с сахаром	150			10.4	41.16	1 188
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		350	13.45	15	56.93	337.96	
Итого за день		1330	37.86	42.4	195.47	1268.18	

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	6.12	7.4	16.34	171.64	852
	Чай с лимоном	180	0.04		11.37	44.9	686
	Бутерброд с сыром	30	2.49	4	13.57	88.24	810
Итого за Завтрак		360	8.65	11.4	41.28	304.78	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	150	2.9	2	8.7	73.4	920
Итого за Завтрак 2		150	2.9	2	8.7	73.4	
Обед							
	Свекольник со сметаной	150	2.73	5	16.19	120.68	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Котлета рыбная	50	6.44	7	4.14	105.32	1 028
	Рис припущенный	110	1.92	3	19.76	117.5	512
	Компот из свежих яблок	150	0.08		17.71	74.3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		495	15.21	17	71.65	509.6	
Уплотненный							
	Печенье детское	15	1.13	1	10.5	55.52	1 141,09
	Бигус с курицей	160	10.29	13	29.99	276.52	1 191
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		370	12.7	14	62.17	428.44	
Итого за день		1375	39.46	44.4	183.8	1316.22	

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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6.39	6.4	23.84	174.92	883
	Чай с молоком	180	1.23	1	10.4	55.52	854
	Бутерброд с повидлом	25	2.44	2	13.87	64.6	1 046
Итого за Завтрак		355	10.06	9.4	48.11	295.04	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	150	0.02		12.5	50.08	390
Итого за Завтрак 2		150	0.02		12.5	50.08	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3.29	5	9.18	94.88	1 015
	Печень по-строгановски куриная	50	6.72	7	6.61	116.32	1 076,08
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.97	4	25.93	151.6	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		490	16.13	17	71.8	508.92	
Уплотненный							
	Запеканка морковная	130	11.78	15	34.97	322	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0.02		3.01	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
Итого за Уплотненный Полдник		340	13.41	16	58.91	440.2	
Итого за день		1335	39.62	42.4	191.32	1294.24	

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	5.1	7	20.2	165.4	823
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	3.32	4	8.8	84.48	808
Итого за Завтрак		355	8.42	11	43.4	307.38	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	150	1.9	2	9	70.6	914
Итого за Завтрак 2		150	1.9	2	9	70.6	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1.52	4	7.37	71.56	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Биточек из курицы	50	8.47	7	12.12	145.36	255
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600
	Каша перловая с овощами	110	1	1	22.24	105.04	911.01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0.07		15.12	72.76	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		510	15.36	17	71.71	502.02	
Уплотненный							
	Суфле из творога	130	11.98	12	30.22	246.8	1478
	Соус сладкий из повидла	20	0.4	1	12.69	61.36	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
Итого за Уплотненный Полдник		345	13.99	14	63.84	406.76	
Итого за день		1360	39.67	44	187.95	1286.76	

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	6.22	6	23.76	155.92	235.05
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	2.49	4	10.57	88.24	810
Итого за Завтрак		355	8.71	10	48.73	301.66	
Завтрак 2							
	Напиток из кураги	150	0.3		11.2	70	704
Итого за Завтрак 2		150	0.3		11.2	70	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.62	4	14.68	101.2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7.99	6.5	5.94	115.72	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.38	3	20.2	117.32	516
	Соус сметанный	15	0.26	3	1.01	15.5	600
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26		16.27	66.12	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1.61	1	6.53	41.1	897.01
	Хлеб ржаной	15	1.28		7.28	38.9	1 148
Итого за Обед		510	16.55	18.5	71.95	507.66	
Уплотненный							
	Сочень с творогом из песочного	40	3.44	3	28.61	157.2	942.04
	Омлет с капустой	130	9.13	12	11.12	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
Итого за Уплотненный Полдник		365	13.85	15	61.41	468	
Итого за день		1380	39.41	43.5	193.29	1347.32	
Итого за период		27380	781.21	868.8	3769.68	26023.22	
Среднее значение за период		1369	39.0605	43.44	188.484	1301.161	

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