

Согласовано:



Утверждаю:

Директор ООО
"Комбинат общественного питания"О.Ю. Козырева
10 января 2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	155	3,26	7	20,31	186	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	335	7,79	12	42,28	339,1	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Обед	535	21,92	17	89,17	608	
	Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90
Коржик молочный		40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
Итого за Полдник	190	6,99	10	33,45	248,9		
Ужин	Котлета картофельная с морковью*	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин	360	6,13	8	48,25	291,7		
Итого за день	1 420	42,83	47	213,15	1 487,7		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	4,5	7	24,65	186	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	330	8,94	15	45,77	394,4	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	480	13,81	12	71,11	483,5		
Полдник							

Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник	190	7,29	11	29,03	205,4	
Ужин						
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,55		4,48	24,5	1 163,01
Сырники	40	8,3	6	10,83	128,5	1 066
Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Итого за Ужин	265	10,47	7	37,3	258,9	
Итого за день	1 265	40,51	45	183,21	1342,2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	14,76	11	55,9	430,7	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		520	17,74	17	67,57	502,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
Итого за Полдник		190	6,87	8	33,69	228,8	
Ужин							
	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,01
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		305	9,86	10	41,75	323	
Итого за день		1 340	49,23	46	198,91	1484,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак		425	7,5	13	60,59	396,8	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	17,31	8	68,07	491,3	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01

Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин	315	6,09	8	36,86	248,2	
Итого за день	1 410	38,75	35	189,3	1299,3	

(лист 5)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	4,82	3	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Итого за Завтрак	325	12,09	8	57,42	391,8	
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	30	0,26	2	2,41	25	1 101
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Напиток цитрусовый	150	0,39		2,61	12,3	969
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	510	18,26	12	53,09	402,2		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
	Итого за Полдник	165	5,48	6	18,21	151,1	
Ужин	Картофель тушеный	120	2,53	8	22,63	170,8	997
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Итого за Ужин	285	3,75	8	41,93	255	
Итого за день	1 285	39,58	34	170,65	1200,1		

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	140	3,55	3	18,81	168	823
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	315	6,13	9	42,04	328,4	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	1 018
	Фрикаделька из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5	1 061
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	520	15,68	16	68,64	515,8		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	Итого за Полдник	190	7,37	10	31,79	247,6	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Ужин	325	14,52	6	48,1	346,1	

Итого за день	1 350	43,7	41	190,57	1437,9	
---------------	-------	------	----	--------	--------	--

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	140	4,06	6	22,26	168	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Итого за Завтрак	315	13,19	13	53,55	429,3	
Обед	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед	610	13,68	14	82,65	550,3	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник	190	4,35	4	6,33	81,1		
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин	315	20,77	12	42,39	408,4		
Итого за день	1 430	51,99	43	184,92	1469,1		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,5	2	22,42	166,6	851
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак	435	14,13	9	69,75	512,8		
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7	834
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7	866
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	510	14,66	12	63,81	481,7		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
Итого за Полдник	190	7,79	8	30,66	221,2		
Ужин	Котлета морковная с маслом	130	2,9	15	16,89	214,8	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин	315	4,52	17	36,6	322,2		
Итого за день	1 450	41,1	46	200,82	1537,9		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	140	2,94	6	18,34	168	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		315	5,52	12	41,57	328,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	140	8,73	16	33,02	315,6	444,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед		505	14,64	22	79,81	583,3
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		190	8,13	6	29,66	198	
Ужин	Котлета рыбная	40	7,55	6	4,91	101,1	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		285	11,99	9	42,45	305,5	
Итого за день		1 295	40,28	49	193,49	1415,2	

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	140	4,24	6	19,96	154,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак		415	5,84	11	52,87	341
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	16,26	15	63,31	480,4	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	30	2,01	2	18,5	103,6	1 182
Итого за Полдник		180	6,36	7	25,55	193,6	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Омлет натуральный*	80	8,05	10	1,48	128,2	972
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
Итого за Ужин		285	10,29	13	24,76	255,1	
Итого за день		1 360	38,75	46	166,49	1270,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	4,51	6	15,18	137	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Итого за Завтрак	330	7,41	13	40,48	316,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Биточек из курицы	70	11,72	13	10,81	135,1	255
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед	535	19,12	22	81,15	563,2		
Полдник	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник	190	7,29	12	30,08	215,9		
Ужин	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Ужин	320	9,98	8	56,18	318	
Итого за день	1 375	43,8	55	207,89	1413,4		

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
	Итого за Завтрак	325	8,56	11	43,75	364,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	130	11,14	5	22,98	187,4	1 305
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Обед	485	15,93	11	65,24	440,3	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник	190	8,13	7	30,71	208,5		
Ужин	Запеканка из творога с рисом	100	11,05	8	15,29	182,4	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин	290	13,07	9	39,72	300,4		
Итого за день	1 290	45,69	38	179,42	1313,9		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 3

День: среда

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	12,3	13	55,22	469,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	80	11,86	5	8,64	131	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		525	21,21	13	77,57	545,7	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		190	4,66	5	19,02	144,3	
Ужин	Тефтели мясные с луком	40	5,6	6	5,54	95,6	907
	Капуста тушеная	80	1,91	4	7,59	68,3	999
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Ужин		290	9,13	10	34,87	260,2	
Итого за день		1 330	47,3	41	186,68	1420	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 3

День: четверг

(лист 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	150	1,49	3	17,96	100,8	900
	Чай с молоком	150	1,02		12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак		425	4,45	9	57,16	332,4	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом*	30	0,38	1	9,01	43,3	1 027
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Шницель из птицы	60	9,55	5	9,22	152,1	1 060
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		500	18,07	12	77,22	530,1	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	5	19,42	145,8	
Ужин	Котлета рыбная Солнышко	40	6,14	4	4,72	79,1	1 028,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный с овощами	80	1,89	5	18,16	121,2	990
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Ужин		310	10,15	11	44,79	318,2
Итого за день		1 425	37,3	37	198,59	1326,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	10,83	11	53,27	357,4	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	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 молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		520	15,79	14	69,81	497,6	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирог Тигренок	40	3,54	3	9,6	110,2	1 047,02
Итого за Полдник		190	7,89	7	15,6	189,7	
Ужин							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	140	6,52	9	24,16	204,6	1 133
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		310	8,22	10	44,64	304,3	
Итого за день		1 345	42,73	42	183,32	1349	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	4,81	5	20,11	148,7	1 284
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		325	9,27	13	45,51	385,6	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Котлета из свинины Детская	50	2,35	4	6,26	74,6	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	80	2,15	2	11,09	91,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	11,16	10	64,32	436,6	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу овощное с томатом	130	2,07	6	14,27	120,4	541
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		320	5,8	9	34,86	245,2	
Итого за день		1 315	34,02	40	175,35	1288,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Итого за Завтрак	325	12,88	9	53,73	354,2	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед	480	15,78	7	69,77	441,1	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Плетенка слоеная дрожжевая	40	3,5	2	23,11	126,2	1 059
Итого за Полдник	190	7,85	7	30,16	216,2		
Ужин	Запеканка морковная с творогом	120	2,25	6	15,25	129,1	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
Итого за Ужин	305	3,87	7	37,24	235		
Итого за день	1 300	40,38	30	190,9	1246,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак	425	8,94	11	59,72	435,9		
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	30	0,55	3	8,93	62,4	833
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	66,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	Итого за Обед	530	17,55	16	80,33	559	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник	190	7,49	12	36,96	285,2		
Ужин	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин	320	9,9	7	57,44	314,6		
Итого за день	1 465	43,88	46	234,45	1594,7		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		325	10,83	11	53,27	357,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		465	20	10	57,88	459,5	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		190	7,18	7	27,16	196,6	
Ужин	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Омлет с капустой	80	6,09	12	2,75	142,9	961
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		290	8,48	17	29,71	308,1	
Итого за день		1 270	46,49	45	168,02	1321,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		325	7,09	12	38,41	297,4	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	14,12	13	71,16	468	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
Итого за Полдник		165	5,48	5	17,16	140,6	
Ужин	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9	15,96	237	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Ужин		290	17	10	40,39	355	
Итого за день		1 260	43,69	40	167,12	1261	
Итого за период		26 980	852	846	3783,25	27479,3	
Среднее значение за период		1 349	42,6	42,3	189,2	1374	

Составил _____ Оловяникова Н.С.

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451619

Владелец Орехова Елена Николаевна

Действителен с 29.06.2023 по 28.06.2024