



Утверждаю  
 Директор ООО "Комбинат общественного питания"  
 Козырева О.Ю.  
 "10" января 2025 год



**Меню приготавливаемых блюд**

Приложение В к СанПиН 2.3.2.6590-20

Рацион: Полевской Яс санаторий 1-3 г 242.00 руб      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	132	174
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	6,41	12	46,04	296,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100					
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	707
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	150	0,95	2	4,97	41,5	1 098,01
	Котлета Пожарская @	50	7,17	5		90	1 027,23
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		550	17,46	15	73,65	521,4
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	Омлет с картофелем	150	10,24	13	14,46	212,7	892
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		320	12,38	14	37,16	315,4	
Итого за день		1 485	43,62	51	199,84	1428,6	

Рацион: Полевской Яс санаторий 1-3 г 242.00 руб      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,15	6	19,65	180	1 111
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	11,27	14	39	367,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100					
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	707
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3	818,02
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная любительская	60	9,61	3	3,77	86	1 127
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	80	1,03	2	13,34	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед		535	19,14	13	69,86	547,5
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Кралева домашняя	40	3,73	5	25,56	163	449,07
Итого за Полдник		190	8,08	9	31,56	242,5	
Ужин	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		260	7,44	6	36,06	229,9	
Итого за день		1 410	45,93	42	187,68	1435,3	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
Итого за Завтрак		330	16,47	14	36,75	378,3	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	3,89	31,4	5,01
	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
	Суфле из печени	60	7	4	0,06	128	866
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	5	21,25	128,4	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		535	18,58	18	75,43	576,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		0,66	5,6	437
Итого за Полдник		190	4,55	4	6,66	85,1	
Ужин	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		350	11,53	18	47,25	392,2	
Итого за день		1 515	51,57	54	176,87	1512,7	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

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	18,92	150,2	1 013
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		325	11,63	14	38,27	338,1	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	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
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144	1 028
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28	1	7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		525	24,18	15	70,53	564,1	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	15	0,11		0,78	6,1	1 141
Итого за Полдник		165	4,46	4	6,78	85,6	
Ужин	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Омлет натуральный	100	7,39	6	8,51	146,9	972
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
Итого за Ужин		305	9,55	7	33,02	260,4	
Итого за день		1 420	50,2	40	164,57	1319,4	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	40	6,7	8	6,18	77,2	255
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	4	23,26	157,7	883
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		345	18,59	24	53,17	476,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука_@	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		560	16,85	16	89,02	625,5	
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 белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	47,2	818
	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	11,51	13	22,28	189,2	334
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Ужин		350	14,09	17	48,94	336,1
Итого за день		1 545	56,71	64	229,49	1681,8	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,91	8	15,52	166,7	895
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Итого за Завтрак		335	14,65	22	42,73	447,5
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Котлета Пожарская_@	50	7,17	5		90	1 027,23
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		535	16,65	23	70,58	553,1	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	4	18,37	135,3	
Ужин	Омлет с капустой	130	9,9	11	21,8	232,2	961
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин		300	11,52	11	43,56	328,5	
Итого за день		1 460	47,45	60	186,44	1511,9	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

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	4,51	6	18,92	150,2	1 013
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	11,63	14	38,27	338,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	60	11,33	9	7,37	151,6	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		565	23,89	19	87,8	628,2	
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	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		260	7,44	6	36,06	229,9	
Итого за день		1 440	47,31	43	179,66	1324,8	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

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	4,15	6	19,65	180	1 111
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	11,37	18	43,38	421,2	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	30	0,52	3	4,86	49,1	1 003
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Пюре картофельное	80	1,77	4	14,49	112	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		510	20,17	21	73,5	573,2	
Полдник	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Капуста тушеная	100	1,72	3	12,16	78,7	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		310	12,73	6	39,19	275,6	
Итого за день		1 445	52,56	51	190,63	1513,7	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	16,9	14	43,07	382,2	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный @	50	8,21	10		91,4	1 308,02
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		545	18,01	19	69,49	552,9
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	Салат Бурячок	20	0,22	3	1,11	32,5	999
	Макаронные изделия запеченные с яйцом @	130	6,05	8	22,43	189,9	1 133
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	7,97	12	45,24	322,1	
Итого за день		1 480	47,92	50	192,79	1472,7	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

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	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	11,66	15	40,74	353,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	30	0,38	2	5,51	40,1	992
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,58	4	13,06	82,8	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,88	93,9	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	5	21,25	128,4	998
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		535	19,5	19	86,79	572,3
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Манник	40	2,55	3	24,11	135,6	1 182
Итого за Полдник		190	6,9	7	30,11	215,1	
Ужин	Биточек из курицы	40	6,7	8	6,18	77,2	255
	Рагу из овощей	100	2,14	5	14,15	104,9	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		310	10,54	14	42,03	281,8	
Итого за день		1 460	48,6	55	210,87	1469,8	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,22	6	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>11,75</b>	<b>11</b>	<b>45,1</b>	<b>331,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,58	4	13,06	82,8	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с говядиной @	150	9,57	18	35,19	352,3	438
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>16,76</b>	<b>29</b>	<b>87,18</b>	<b>658,9</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,29</b>	<b>11</b>	<b>29,03</b>	<b>205,4</b>	
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>350</b>	<b>9,83</b>	<b>11</b>	<b>44,91</b>	<b>334,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 495</b>	<b>45,63</b>	<b>62</b>	<b>217,42</b>	<b>1578,2</b>		

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,83	8	23,76	154,2	235,05
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>13,95</b>	<b>16</b>	<b>43,11</b>	<b>342,1</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	2	4,35	35,8	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>21,84</b>	<b>18</b>	<b>85,99</b>	<b>601,9</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>4,35</b>	<b>4</b>	<b>6,33</b>	<b>81,1</b>	
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	120	16,95	12	16,69	230,4	945
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>310</b>	<b>19,12</b>	<b>13</b>	<b>46,07</b>	<b>359,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 460</b>	<b>59,26</b>	<b>51</b>	<b>192,7</b>	<b>1431,8</b>		

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	6	14,15	180	823
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	11,02	18	37,88	421,2	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	3,89	31,4	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7	866
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	80	1,77	4	14,49	112	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		525	14,68	17	31,73	543,3	
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	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	100	3,45	6	9,98	147,9	1 011,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		330	14,14	10	27,17	352,9	
Итого за день		1 470	48,07	51	136,53	1551,6	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Салат из отварной моркови с изюмом	150	1,92	3	45,04	216,7	1 027
	Чай с лимоном	150	0,07		5,2	59,9	483
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		420	11,11	10	87,88	496,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
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 картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус	150	13,7	14	7,71	205,8	1 191
	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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		520	20,26	22	55,66	490,9	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	4	18,37	135,3	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,6	5	17,03	156	1 111
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	7,33	8	38,84	280,8	
Итого за день		1 550	43,33	44	211,95	1451,4	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>13,48</b>	<b>15</b>	<b>50,01</b>	<b>409,7</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
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
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,63	2	13,34	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>16,52</b>	<b>16</b>	<b>76,1</b>	<b>576,7</b>	
	Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5
Печенье детское (конд изд)		15	0,11		0,78	6,1	1 141
Итого за Полдник		165	4,46	4	6,78	85,6	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	158,3	1 089
	Соус сметанный с томатом	25	0,35	1	1,68	19,8	600,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>345</b>	<b>5,93</b>	<b>9</b>	<b>43,49</b>	<b>277,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 495</b>	<b>40,83</b>	<b>44</b>	<b>187,16</b>	<b>1430,5</b>		

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

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
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>8,63</b>	<b>12</b>	<b>37,82</b>	<b>301,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	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 Пожарская_@	50	7,17	5		90	1 027,23
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	5	21,25	128,4	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>21,25</b>	<b>14</b>	<b>81,04</b>	<b>538,1</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоками	40	5,52	7	4,21	100,5	1 201
Итого за Полдник		190	9,87	11	10,21	180	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>370</b>	<b>6,94</b>	<b>10</b>	<b>45,43</b>	<b>291,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 525</b>	<b>46,69</b>	<b>47</b>	<b>185,7</b>	<b>1359,2</b>		

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	13,18	16	40,3	368,9	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7	834
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,45	2	20,65	113,5	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		520	20,49	17	80,28	573,3	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		190	7,49	11	35,91	274,7	
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,83	8	23,76	154,2	235,05
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		320	9,04	9	49,66	268,9	
Итого за день		1 355	50,2	53	206,15	1485,8	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

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	4,15	6	19,65	180	1 111
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак		330	13,56	15	43,79	409,6
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	2,89	15,9	814
	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2	1 329
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью @	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		535	17,96	13	68,47	470,8	
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	Омлет с капустой	150	11,42	12	25,15	268	961
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	13,12	13	46,85	367,7	
Итого за день		1 475	52,87	47	198,86	1482,3	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

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
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,36	1	9,67	64,6	1 046
Итого за Завтрак		325	9,53	13	41,84	343,8	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы_@	150	13,96	17	29,02	284,8	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		14,88	60,5	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		525	22,87	26	74,49	574,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		190	4,66	4	17,97	133,8	
Ужин	Сырники_@	140	9,8	8	21,35	210,9	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		330	11,9	10	45,74	332,3	
Итого за день		1 480	49,4	53	190,82	1465,1	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

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	5,39	5	26,84	182	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,9	9	47,41	321,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы	50	9,23	2	3,87	73,6	1 069
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		565	19,56	20	77,29	543	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	15	0,11		0,78	6,1	1 141
Итого за Полдник		165	4,46	4	6,78	85,6	
Ужин	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Макаронные изделия запеченные с яйцом_@	150	6,98	10	25,89	219,2	1 133
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		360	9,17	15	51,43	372,8	
Итого за день		1 515	43,09	48	194,11	1370,8	
Итого за период		29 480	971,24	1010	3890,24	29277,4	
Среднее значение за период		1 474	48,6	50,5	194,5	1463,9	