



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



Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	4,88	5	30,45	158,4	174
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		395	7,95	15	57	375,9	
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, соевым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	180	1,14	2	5,96	49,8	1 098,01
	Котлета Пожарская @	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		630	20,27	19	76,67	580,2	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
Итого за Полдник		220	8,24	11	33,2	265,6	
Ужин	Омлет с картофелем	160	10,92	13	15,42	226,9	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		360	13,06	14	40,52	339,2	
Итого за день		1 705	49,52	59	218,59	1608,4	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	14,22	18	48,52	456,3	
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 луком и маслом растительным	40	0,7	2	3,98	37,7	818,02
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная любительская	70	11,21	4	4,4	100,4	1 127
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	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		645	22,78	16	66,89	669,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка домашняя	40	3,73	5	25,56	163	449,07
Итого за Полдник		190	8,08	9	31,56	242,5	
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	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин		360	11,82	9	48,2	338,5	
Итого за день		1 690	56,9	52	226,37	1754,2	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2	1 284
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
Итого за Завтрак		440	21,97	19	49,01	504,3	
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	40	0,54	3	5,19	41,8	5,01
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	80	10,75	8	4,17	132,8	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		625	23,57	24	90,88	638,8	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		0,66	5,6	437
Итого за Полдник		220	5,42	5	7,86	101	
Ужин							
	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	167,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		420	11,95	19	54,08	429,1	
Итого за день		1 815	63,35	67	212,61	1753,9	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
Итого за Завтрак		395	14,65	17	47,64	420,5	
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	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	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		640	29,5	20	89,74	702,6	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Полдник		210	5,44	5	8,77	107,6	
Ужин							
	Салат из моркови с сахаром	50	0,69	1	5,6	30,7	1 163
	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2	972
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		370	11,7	10	40,92	319,2	
Итого за день		1 715	61,67	52	203,04	1621,1	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	150	5,39	5	26,84	182	883
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		405	21,01	28	63,24	568,5	
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 @	40	0,73	4	11,9	83,2	1 154
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		630	18,55	18	98,39	683,4	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		220	8,05	8	28,57	214,6	
Ужин							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	47,2	818
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	13,28	15	25,7	218,3	334
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		400	15,86	19	54,76	374,8	
Итого за день		1 755	63,47	73	256,16	1888,8	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	8,29	9	18,62	200	895
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		495	17,21	24	60,04	556,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Жаркое по-домашнему	180	11,9	22	20,47	326,6	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		625	19,69	35	78,66	682,6	
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	160	12,18	13	26,83	285,8	961
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		380	14,32	14	53,53	404,4	
Итого за день		1 690	55,85	77	210,6	1779,1	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,67	7	28,83	214,2	851
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	17,91	17	53,77	454,5	
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 Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	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	635	25,95	21	93,38	679,9		
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 @	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	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин	380	12,34	10	50,74	351,2		
Итого за день	1 700	60,55	52	215,42	1614,2		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Итого за Завтрак	395	13,9	23	53,8	525,3	
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 отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	40	0,56	4	3,79	56,1	16
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Оладьи из печени	80	14,46	9	11,88	187,8	319
	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	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	Итого за Обед	630	25,73	27	89,41	715,1	
Полдник	Шанга 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	130	2,24	3	15,81	102,3	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин	370	13,25	6	45,24	308,8		
Итого за день	1 695	61,17	62	223,01	1792,9		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	140	11,64	8	13,95	191,8	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		375	19,34	15	49,9	438,7	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с говядиной_@	170	10,85	20	39,88	399,2	438
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		595	18,34	26	95,36	708,8	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		220	5,53	6	20,43	162,3	
Ужин							
	Салат Бурячок	20	0,22	3	1,11	32,5	999
	Макаронные изделия запеченные с яйцом_@	150	6,98	10	25,89	219,2	1 133
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		390	8,9	14	52,7	367,3	
Итого за день		1 680	52,51	61	228,19	1750,4	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Косфейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	14,69	18	50,61	438,6	
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 маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	15,67	99,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	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		635	22,5	23	98,13	657,2	
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	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		390	11,18	15	50,27	329,1	
Итого за день		1 710	55,27	63	240,32	1687,5	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
Итого за Завтрак		420	15,54	15	58,54	433,3	
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
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	15,67	99,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с говядиной_@	180	11,48	21	42,22	422,7	438
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		635	20,13	35	105,81	797,3	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		220	8,16	12	30,23	221,3	
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		410	10,04	12	50,33	361,2	
Итого за день		1 785	53,87	74	256,11	1860,6	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	200	9,1	10	31,68	205,6	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		415	18,34	20	56,62	445,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	2	5,8	47,8	1 163,01
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,18	2	30,97	170,2	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	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		650	27,93	22	103,65	743,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		220	5,22	5	7,53	97	
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	130	18,36	13	18,08	249,6	945
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин		370	20,01	13	50,52	387,9	
Итого за день		1 755	71,5	60	229,52	1721,7	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	200	5,07	8	18,87	240	823
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Итого за Завтрак	415	13,99	23	49,09	549,3	
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	40	0,54	3	5,19	41,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	70	8,17	5	0,07	149,4	866
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	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	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед	665	18,95	22	76,7	693,3		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник	220	8,72	7	24,98	178,9		
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)	120	4,14	7	23,97	177,5	1 011,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин	400	14,83	11	55,16	398,4		
Итого за день	1 800	56,87	63	221,9	1891,1		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	50	0,64	1	15,01	72,2	1 027
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	355	10,54	9	62,59	379,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус	180	16,44	16	9,25	247	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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	645	24,21	25	67,49	595,8		
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	170	4,7	7	22,27	204	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин	410	8,43	10	48,08	344,7		
Итого за день	1 700	47,81	48	207,73	1502,4		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	5,27	6	13,63	130,6	3
	Итого за Завтрак	425	16,81	18	62,36	510	
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 белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Рыба тушеная с овощами	80	9,22	5	4,26	110,4	1 070,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	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		635	19,94	15	87,95	669,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Полдник		210	5,44	5	8,77	107,6	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	180	4,66	8	24,13	190	1 089
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Ужин		435	7,29	12	54,28	349,4	
Итого за день		1 815	49,92	50	224,14	1 717,1	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак	420	11,02	15	48,99	387,2	
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	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса говядины	80	12,26	13	3,07	146,9	437
	Каша гречневая вязкая	100	2,69	3	17	114	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		640	27,47	19	93,57	647,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблоками	40	5,52	7	4,21	100,5	1 201
Итого за Полдник		220	10,74	12	11,41	195,9	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		400	7,58	11	49,67	323,1	
Итого за день		1 780	56,81	57	214,84	1 601,3	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	140	11,64	8	13,95	191,8	1 073
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		375	14,74	18	47,18	435,4	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	40	0,75	2	5,37	39,6	834
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	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		620	27,66	22	88,85	679,8	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		220	8,36	12	37,11	290,6	
Ужин							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,19	9	28,52	185,1	235,05
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		380	10,41	10	57,45	311,7	
Итого за день		1 595	61,17	62	230,59	1717,5	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
Итого за Завтрак		400	16,74	20	53,76	503,1	
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 овощная морковная	40	0,37	2	5,77	31,9	814
	Суп овсяный с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6	1 329
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью @	170	13,87	9	30,01	274,2	910
	Соус томатный	25	0,15	1	1,44	13,9	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		640	19,89	15	79,05	538,5	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		220	8,72	7	24,98	178,9	
Ужин							
	Омлет с капустой	170	12,94	14	28,51	303,7	961
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		390	14,64	15	54,21	419,3	
Итого за день		1 750	60,37	57	227,97	1711	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
	Итого за Завтрак	395	11,71	15	52,14	425,6	
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 луком и маслом растительным	40	0,7	2	3,98	37,7	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	180	16,75	20	34,82	341,8	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		17,85	72,6	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	625	26,51	29	86,11	669,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		220	5,53	5	19,17	149,7	
Ужин	Сырники @	140	9,8	8	21,35	210,9	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,36	27,2	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Ужин		390	12,42	10	52,83	366,6	
Итого за день		1 740	56,61	59	221,03	1692,1	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	415	13,31	11	62,19	425,3	
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	180	3,02	3	14,89	99,6	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	103	1 069
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	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	635	24,21	22	84,94	617	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Полдник		210	5,44	5	8,77	107,6	
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 @	160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		420	9,64	15	57,15	403,3	
Итого за день		1 780	52,6	53	224,25	1600,7	
Итого за период		34 655	1147,79	1201	4492,39	34266	
Среднее значение за период		1 732,8	57,4	60,1	224,6	1713,3	