Согласовановные CORRECTION "Детский сад №69"

утверждаю Директор ООО "Комбинат общественного питания" Козырева О.Ю. "10" января 2025гол

"Комбина" общественн 23 0590 АМТАНИЯ" "Комбинат общественного Приложение 8 к СанПиН

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс санаторя 13 т 242.00 руб Неделя: 1 Донь: понедельник 6790031 1667900 Пищевые вещества ком Наименования блюда Энерге-Вес блюда тическая Белки рецептуры Жиры Углеводы ценность Зантрак Каша кукурузная молочная с маслом 150 4.07 25,37 132 174 СЛИВОЧНЫМ Чай с молоком 150 1,02 66 Бутерброд с маслом спивочным 854 25 1,32 Итого за Завтрак 8.67 98,7 808 325 6,41 Зантрак 2 46,04 296,7 Сок натуральный Итого за Завтрак 2 47.5 707 100 Обед 11,2 47,5 Салат из отварного картофеля. 30 0,36 2,88 40.4 моркови с репчатым луком, соленым 834,01 огурцом и растительным маслом Суп из сбарных оващей с зеленым 150 0,95 4.97 горошком 41,5 1 098,01 Котлета Пожарская @ 50 Соус белый основной 90 1 027,23 20 0.13 0.74 Макаронные изделия отварные с 10,6 824 110 4,75 28,39 маслом 156 516 Компот из смеси сухофруктов 0,26 18,27 Хлеб пшеничный 1с обогащенный 76,3 928 20 2.14 8,7 54.8 Хлеб ржаной 897.01 20 Итого за Обед 9,7 51.8 550 1 148 17,46 Полдник 73,65 521,4 Молоко кипяченое 4.35 7,05 90 Булочка домацияя 920 40 3,02 Итого за Полдник 24,74 157.6 769 190 7,37 10 31.79 Ужин 247.6 Омлет с картофелем 10,24 13 14.46 212,7 Чай с сахаром 892 150 47,9 Хлеб пшеничный 1 188 Итого за Ужин 10.7 54,8 897 320 12,38 14 Итого за день 37.16 315,4 1 485 43,62 51 199,84

гацион, пол	попской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	1		Донь	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ΠM	ппевме непте	The second secon	Энерге-	No.
**			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептур
Зантрак			******************		1		
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом спивочным	150	4.15	6	19,65	180	1 111
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10.70		The American age of the Control of t
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	10,78	114	1 110
Итого за Зан	трак	325	11,27		8,57	73.9	810
Завтрак 2			11,67	14	39	367,9	-
	Сок натуральный	100 I		(1) A 1 May 10 A 10	7		
Атого за Завт	грак 2	100			11,2	47.5	707
Эбед		100			11,2	47,5	
	Салат из белокочанной капусты с	30 T	0.65		**********	-	
	луком и маслом растительным	30	0.53	2	2,98	28,3	818,02
	Суп-пюре овощной	150	1.52				-
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0.65	3	9,47	88,5	1 016
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15		3.9	20	943
		_	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная любительская	60	9.61	3	3.77		
	Соус томатный	20	0.12	1	1,16	86	1 127
24	Рис припущенный	80	1.63	2		11,1	1 126
ļ	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		13,34	117,6	512
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2.14	1	19,22	90,5	705
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,7	54,8	897,01
того за Обед		535	19.14		7.28	38,9	1 148
олдник			15,14	13	69,86	547.5	
[1	Кисломолочный продукт	150 T	4.35				
	Кралька домашняя	40		4	6	79,5	914
того за Попд	ник	190	3,73	5	25,56	163	449.07
KHH		100 1	8,08	9	31,56	242,5	
13	Сырники @	70 T				***************************************	*********************
	Соус молочный (сладкий)		4,9	4	10,67	105.5	1 066,01
ti	Тай с сахаром	20	0.4	1	2,69	21,7	904
	Стеб пшеничный	150			12	47,9	1 188
ого за Ужин	A STATE OF THE PROPERTY OF THE	20	2,14	1	10,7	54.8	897
ого за день		260	7,44	6	36.06	229,9	
on Meutt	*** **********************************	1410	45,93	42	187.68	1435,3	

. ацион. 11031	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	день, среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда —	Пи	ищевые веще	Энерге-	Nº		
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак		·		1				
	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148.7	1 204	
	Какао с молоком	150	5.9	5	15.06		1 284	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	142,5 87,1	919	
Итого за Завт	грак	330	16,47	14	36,75	270.0		
Завтрак 2			10,47	14	30,75	378,3		
	Яблоки свежие	110	0,44	T	10,78	00.7	070	
Итого за Завт	рак 2	110	0,44		10,78	80,7	976	
Обед			0,11		10,76	80,7		
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	3,89	24.4		
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	31,4 78,1	5,01	
	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		
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35		866	
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	5	21,25	15,8	600,01	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	128,4	998	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	76,3	928	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	54,8 51,8	897,01	
∕того за Обед	1	535	18,58	18	75,43		1 148	
<b>Толдник</b>			.0,00		75,45	576,4		
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914	
	Пирожки печеные из дрожжевого	40	0,2		0.66	5,6	437	
	теста с морковью				0,00	5,0	437	
1того за Полд	ник	190	4,55	4	6,66	85,1		
/жин			1.		0,00	00,1		
	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	
1того за Ужин		350	11,53	18	47,25	392,2		
1того за день		1 515	51,57	54	176,87	1512,7		

	день:	четверг	
евые вещес	Энерге-	Nº	
Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
6	18,92	150,2	1 013
3	8,57	73,9	810
5	10,78	114	1 110
14	38,27	338,1	1 110
	00,2.7	330,1	
	15,97	71,2	674
	15,97	71,2	0/4
	10,01	11,2.	
4	2,22	29,1	813
1	13,58	81,2	1 049
	3.9	20	943
3	4.33	144	
6	18,12	140	1 028
	14,57	69.8	699
1	6,53	41,1	
	7,28	38,9	897,01
15	70,53	564.1	1 148
10	70,55	504,1	
4	6	79.5	
	0,78	6,1	914
4	6.78	85.6	1 141
	0,70	00,0	
	1 10 T	24.5	4.400
6			1 163
			972
1			1 188
			897
	6 1 7 40	12 1 8,03 7 33,02	6 8,51 146,9 12 47,9 1 8,03 41,1 7 33,02 260,4

Рацион: Пол	певской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	1		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		ппевне вепте	Т	Энерге- тическая	Nº
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак							
	Биточек из курицы	40	6,7	8	6,18	77.2	255
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,67	4	23,26	157,7	883
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	140 5	010
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	142,5 98,7	919
Итого за Зав	трак	345	18,59	24	53,17		808
Завтрак 2			10,00	2.4	33,17	476,1	
	Сок натуральный	100			11,2	47.5	707
Итого за Зав	трак 2	100			11,2	47,5	707
Обед					11,2	47,5	
	Салат из отварного картофеля,	30	0,55	3	1 0.00	20.1	
	кукурузы и репчатого лука_@	"	0,00	3 .	8,93	62,4	1 154
	Свекольник со сметаной	150	1.73	2	14,19		
	Биточек рыбный	60	7,95	6		82	1 033
	Соус сметанный с томатом	20	0,28		9,54	120,7	1 107
	Рис припущенный	110	2,24	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.26	2	18,34	161,7	512
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14		18,27	76,3	928
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Обе,	Д	560	16,85		9,7	51,8	1 148
Полдник		300	10,85	16	89,02	625,5	
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7.05		
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	7,05	90	920
лого за Пол <sub>д</sub>	цник	190	7,18	7	20,11	106,6	437,03
<b>У</b> жин		1	7,10		27,16	196,6	
	Салат из белокочанной капусты с	50	0.88	3	1.00	47.0	
	морковью с маслом растительным	"	0,00	3	4,96	47,2	818
	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	11,51	13	22,28	189,2	334
~	Чай с сахаром	150			10		
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	12	47,9	1 188
1того за Ужин	1	350	14.09	17	9,7	51,8	1 148
1того за день		1 545	56.71		48,94	336,1	
		1 040	50,71	64	229,49	1681,8	

· uquon rion	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	2		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерге-	 Nº	
		Пода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак		1					l
	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	
Итого за Завт	грак	335	14.65	22	42,73		808
Завтрак 2		1	,00	2.2.	42,73	447,5	
	Сок натуральный	100	i		11,2	47.5	707
Итого за Завт	рак 2	100			11,2		707
Обед		1			11,2	47,5	
	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	4.007.00
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	1 027,23 995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8.7	54,8	928
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12		897,01
Ітого за Обед	1	535	16,65	23	70,58	64,7	1 148
<b>Толдник</b>			10,00		70,56	553,1	
[	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	914 950
того за Полд	<b>Ник</b>	190	4,63	4	18.37	105.0	
жин [			1,00		10,37	135,3	
	Омлет с капустой	130	9,9	11	21.0	222.0	
. [7	Чай с сахаром	150			21,8	232,2	961
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9.76	47,9	1 188
того за Ужин		300	11,52	11	43,56	48,4	894,01
того за день		1 460	47.45	60	186.44	328,5 1511.9	

Turion: Hon	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя: 2	?		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда —	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептур
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	150,2	1 013
	Кофейный напитск 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 Завт	рак	325	11,63	14	38.27	338,1	810
Завтрак 2					30.2.1	330,1	
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завт	рак 2	100			11,2	47.5	707
Обед					11,2	47,5	
	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	454.6	1.000
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	151,6	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	11,1 156	1 126 516
	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
<b>1того за Обе</b> д		565	23,89	19	87,8	628.2	1 140
<b>Толдник</b>					01,0	020,2	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
1того за Полд	ник	190	4,35	4	6,33	81,1	1 440
/жин			1			01,1	
-	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
того за Ужин		260	7,44	6	36,06	229,9	031
1того за день		1 440	47,31	43	179.66	1324,8	

· uquon. most	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	2.		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
		Вес отпода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак		1					
	Каша ячневая молочная жидкая с	150	4,15	6	19,65	100	
	маслом сливочным		1,10	0	19,05	180	1 111
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	010
	Бутерброд с маслом сливочным	. 25	1,32	7	8.67	98.7	919
Итого за Зав	грак	325	11,37	18	43,38	421.2	808
Завтрак 2			11,07	10	43,36	421,2	
	Яблоки свежие	110	0.44		10,78	80.7	070
Итого за Завт	грак 2	110	0,44		10,78	80,7	976
Обед			9,11		10,76	80,7	
	Салат из отварного картофеля,	30	0,52	3	4,86	49,1	4.000
	моркови с луком с маслом		0,01.	J	4,00	49,1	1 003
	растительным						
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2.46	4	11,06	92.3	1.010
	сметаной		2,10	,	11,06	92,3	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11.0	1.050
			1,10		0,04	11,8	1 052
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140.8	0.10
	Пюре картофельное	80	1,77	4	14,49	112	319
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74.3	995
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41.1	912
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7		897,01
1того за Обед	1	510	20,17	21	73,5	51,8 573,2	1 148
<b>Толдник</b>			,.	21	73,5	5/3,2	
[	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	0.40
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	948
1того за Полд	ник	190	7.85	6	23,78	163	914
′жин			.,,,,,		2.5,76	103	
[	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2.	4,33	04.0	1.005
	Капуста тушеная	100	1.72	3	12,16	94,2 78,7	1 085
Ī	Чай с сахаром	150	*,,,,,		12,10		999
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	47,9	1 188
Ітого за Ужин		310	12,73	6	39,19	54,8	897
того за день		1 445	52.56	51	190,63	275,6 1513,7	

Рацион: Пол	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб Т	Неделя: 2	2 День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº	
		, , ,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Завтрак					1			
	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 Завт	рак	325	16.9	14	43,07	382,2	810	
Завтрак 2					10,01	302.,2.		
	Яблоки печеные	100	0.38		15,97	71,2	674	
Итого за Завт	рак 2	100	0,38		15,97	71,2	074	
Обед		1			10,07	71,2		
	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	1 140	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7.05	90	920	
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01	
<b>Итого за Полд</b>	ник	190	4,66	5	19,02	144,3	1 101,01	
/жин					1			
	Салат Бурячок	20	0,22	3	1,11	32,5	999	
Į.	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	
1того за Ужин		320	7,97	12	45,24	322,1	1 148	
1того за день		1 480	47,92	50	192,79	1472,7		

	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:				пятница	T
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак		1			1		
	Каша овсяная Геркулес вязкая	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	молочная с маслом сливочным					100,1.	040
	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
1того за Завт	грак	325	11,66	15	40,74	353,1	
Вавтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
1того за Завт	грак 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
1	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
того за Обед	1	535	19,5	19	86,79	572,3	
олдник :						1	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Манник	40	2,55	3	24,11	135,6	1 182
того за Полд	ник	190	6,9	7	30,11	215,1	
жин				-	1		
	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
того за Ужин		310	10,54	14	42,03	281,8	
того за день		1 460	48,6	55	210,87	1469,8	
						-	
	* ************************************						
				1, 14, 14, 14, 14,			

Рацион: Пол	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб Т	Неделя:	3		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	, п	ищевые веще		Энерге-	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Завтрак		1		1	1		
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	7,22	6	24,02	178,5	054
	сливочным		,		24,02	170,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и	30	3,51	4	9.08	87.1	
	сыром		0,01	7	9,06	07.1	3
Итого за Завт	рак	330	11,75	11	45,1	331,6	
Завтрак 2			,		43,1	331,0	
	Сок натуральный	100		I	11,2	47,5	707
Итого за Завт	рак 2	100			11,2	47,5	707
Обед					11,2	47,5	
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2.22	29,1	813
					,	1.0,1	013
	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
Итого за Обед	1	525	16,76	29	87,18	658,9	1 140
Полдник					07,10	030,5	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79.5	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полл	іник	190	7,29	11	29,03	205,4	170
<b>Ниж</b> У			1			1.00,1	
	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
1того за Ужин		350	9,83	11	44,91	334,8	1 140
1того за день	1, 1	1 495	45,63	62	217,42	1578,2	

гацион, пол	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	3		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерге- тическая	N₂	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
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
Итого за Зав	грак	325	13,95	16	43,11	342.1	810
Завтрак 2					40,11	342,1	
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завт	грак 2 .	100			11,2	47,5	707
Обед		<u> </u>			11,2	47,5	
	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	
	Соус сметанный	20.	0,34	2	1,35	20,6	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22		705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6.53	90,5	705
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	41,1	897,01
1того за Обед	1	535	21,84	18	85,99	51,8	1 148
<b>Т</b> ОЛДНИК			21,04	10	85,99	601,9	
l	Кисломолочный продукт	150	4.35	4	6	70.5	
	Пряник молочный	40	4,55	4	0,33	79,5	914
Ітого за Полд	іник	190	4,35	4		1,6	1 448
жин -		100	4,55	4	6,33	81,1	
	Шарлотка творожная с яблоками	120	16.95	12	10.00		
	Соус сладкий из повидла	20	0.03	12	16,69	230,4	945
	Чай с сахаром	150	0,03		6,68	26,1	903
İ	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	12	47,9	1 188
Ітого за Ужин		310	19,12		10,7	54,8	897
Ітого за день		1 460		13	46,07	359,2	
- 7,011.0		1 400	59,26	.51	192,7	1431,8	

Рацион: Пол	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб Т	Неделя:	я: 3 День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	• ∏v	ищевые веще	ства	Энерге-	Nº		
			Белки	Жиры	У-леводы	ценность	рецептур		
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 Завт	грак	325	11,02	18	37,88	421,2	000		
Завтрак 2				1	1 37,00	421,2			
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674		
Итого за Завт	рак 2	100	0,38		15,97	71,2	074		
Обед					10,07	71,2			
	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	000		
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905		
	Пюре картофельное	80	1,77	4	14,49	112	005		
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	995 912		
[	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8			
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9,7	51,8	897,01		
1гого за Обед		525	14,68	17	31,73	543,3	1 148		
Толдник	-				31,10	343,3			
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79.5	914		
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17.78	83,5	948		
1того за Полд	ник	190	7,85	6	23,78	163	940		
/жин			1		1.0,70	100			
	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	1 100		
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 188		
того за Ужин		330	14,14	10	47,17	352,9	1 148		
1того за день		1 470	48.07	51	136,53	1551,6			

	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:				четверг	T
Прием пищи	Наименозание блюда	Вес блюда	- 11	Іищевые веще	ства	Энерге-	Nº
		вос олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак							
	Сырники_@	70	4.9	4	10,67	105,5	1,000,04
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68		1 066,01
	Салат из отварной моркови с изюмом	150	1,92	3	45,04	26,1 216,7	903
			7		45,04	210,7	1 027
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завт	грак	420	11.11	10	87,88	496,9	010
Завтрак 2				1	1	1,50,0	
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завт	грак 2	100			11,2	47,5	101
Обед					1		
	Салат из отварного картофеля,	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	моркови с репчатым луком, соленым			1			
	огурцом и растительным маслом						
						1"	
	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
1	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
того за Обед	1	520	20,26	22	55,66	490,9	1 140
<b>Т</b>					1		
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	3	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
того за Полд	ник	190	4,63	4	18.37	135,3	
жин					10,57	133,3	
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с	130	3,6	5	17 03	156	1 111
	маслом сливочным				17 00	130	1 111
	Чай с сахэром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	97	51,8	1 148
того за Ужин		320	7,33	8	38.84	280,8	1 140
того за день		1 550	43,33	44	211,95	1451,4	
		,					
	to the second property of the second						
	**						
2							
					ests :		
	The second of th						

гацион. Пол	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя: 3	пятница	1			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пицевые веще		ства .	Энерге-	Nº
	e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		Белки .	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак		-					
	Каша пшенная 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	1 110
Итого за Завт	грак	345	13,48	15	50,01	400.7	
Завтрак 2			10,40	13	30,01	409,7	
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	00.7	
Итого за Завт	рак 2	110	0.44		10,78	80,7 80,7	976
Обед					10,76	00,7	
	Салат из белэкочанной 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	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	. 20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,63	2	13,34	447.0	
. [	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	117,6	512
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	90,5	705
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	897,01
Итого за Обед Полдник	1	530	16,52	16	76,1	576,7	1 148
	Кисломолочный продукт	150					
	Печенье детское (конд изд)	150	4,35	44	6	79,5	914
1того за Полд		165	0,11		0,78	6,1	1 141
/жин		165	4,46	4	6,78	85,6	
L .	Запеканка картофельная с овощами	150	2.00				
t t	Соус сметанный с томатом	25	3,88	7	20,11	158,3	1 089
	Чай с сахаром	150	0,35	11	1,68	19,8	600,01
<u></u>	Хлеб ржаной	20	17		12	47,9	1 188
того за Ужин		345	1,7	. 1	9,7	51,8	1 148
Ітого за день		1 495	5,93	9	43,49	277,8	
		1 495	40,83	44	187,16	1430,5	

	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	дель. попедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	щевые веще	вые вещестьа		No		
****		вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
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	111		
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	1 110	
Итого за Завт	рак	330	8,63	12	37.82	201.0		
Завтрак 2			0,03	12.	37,82	301,9		
	Сок натуральный	100			1 440	43.6 T		
Итого за Завт	рак 2	100			11,2	47,5	707	
Обед					11,2	47,5		
Same V	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		1 440 1			
	Суп-пюре из гороха	150	4.63	1	4,48 13,58	24,5	1 163	
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65	<del></del>	3,9	81,2	1 049	
	Котлета Пожарская @	50	7,17	5	3,9	20	943	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	. 90	1 027,23	
[	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	5	21,25	11,1	1 126	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26			128,4	998	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	18,27	76,3	928	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	54,8	897,01	
1того за Обед		535	21,25	14	81,04	51,8	1 148	
<b>Толдник</b>			1.1,2.0	14	01,04	538,1		
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	044	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	40	5,52	7	4,21	100,5	914 1 201	
Ітого за Полд	ник	190	9,87	11	10,21	180		
жин			0,01		10,21	180		
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25.4	0.10.01	
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21.22	25,1	349,01	
. [	łай c сахаром	180			14,4	157,3	959	
	Клеб ржаной	20	1,7	1	9,7	57,5	1 188	
того за Ужин		370	6.94	10	45,43	51,8	1 148	
того за день		1 525	46,69	47	185,7	291,7 1359,2		

Рацион: Поле	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	4		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пν	ищевые веще	Энерге-	Nº	
		Всс супода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				1			l
	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
того за Завт	рак	325	13,18	16	40,3	368,9	000
бед					10,0	300,3	
	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
ļ	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
ого за Обед	1	520	20,49	17	80,28	573,3	1 1 1 1 1 1
олдник					•	1	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
гого за Полд	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
	іник	190	7,49	11	35,91	274,7	
кин .	Y				•		
L	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
того за Ужин		320	9,04	9	49,66	268,9	
того за день		1 355	50,2	53	206.15	1485,8	

	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	день. ореда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	ства	Энерге-	Nº			
	у пода	вес опода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак		1			1				
	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 Завт	рак	330	13,56	15	43,79	409,6			
Завтрак 2					1 45,75	409,0			
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674		
∕того за Завт	рак 2	100	0.38		15,97	71,2	6/4		
Обед			, , , , , ,		10,57	71,2			
	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	1 100		
200	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18.27	76,3	1 126		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54.8	928		
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	897,01		
того за Обед	1	535	17,96	13	68,47	470,8	1 148		
Іолдник [				10	00,47	470,8			
[	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79.5	914		
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2.	17,78	83,5	914		
того за Полд	ник	190	7,85	6	23.78	163	940		
жин									
	Омлет с капустой	150	11,42	12	25,15	268 T	961		
	Чай с сахаром	150			12	47.9	1 188		
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9.7	51,8	1 148		
Ітого за Ужин	The state of the s	320	13,12	13	46,85	367.7	1 146		
Ітого за день		1 475	52,87	47	198.86	1482,3			

Рацион: Пол	евской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб	Неделя:	4		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак					1		I
	Каша овсяная Геркулес вязкая	150	4,54	7	21,39	165.2	0.40
	молочная с маслом сливочным		1,01	,	2.1,39	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	1 110
Итого за Зав	трак	325	9.53	13	41,84		1 046
Завтрак 2			0,00		41,04	343,8	
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	070
Итого за Завтрак <b>2</b>		110	0,44		10,78		976
Обед			0,44		10,78	80,7	
	Салат из белокочанной капусты с	30	0,53	2	2.97	00.0	
	морковью с маслом растительным		0,55	2.	2,97	28,3	818
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	0.10	00.5	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	9,18	82,5	1 015
			1,10	'	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы_@	150	13,96	17	29,02	204.0	4.000
	Напиток апельсиновый или	150	0,1		14,88	284,8	1 020
	мандариновый		0,1	*"	14,00	60,5	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	207.01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	897,01
Итого за Обед	ц .	525	22,87	26	74.49	574,5	1 148
Полдник					74,43	374,5	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79.5	914
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	
∕того за Пол	дник	190	4.66	4	17,97		1 181,01
<b>Ужин</b>			1,00		17,57	133,8	
	Сырники_@	140	9,8	8	21,35	240.0	1.000.01
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	1	2,69	210,9	1 066,01
	Чай с сахаром	150			12	21,7	904
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9.7	47,9	1 188
1того за Ужин	1 .	330	11,9	10	45,74	51,8	1 148
1того за день		1 480	49.4	53		332,3	
			40,4	55	190,82	1465,1	

			День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	П	ищевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептур	
Завтрак					1	1		
	Каша пшенная молочная жидкая с	150	5,39	5	T 20.04			
	маслом сливочным	100	5,59	5	26,84	182	883	
	Чай с молоком	150	1,02	1	12			
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	66	854	
Итого за Зав	трак	325	9,9	9	47,41	73,9	810	
Завтрак 2			0,0	1 3	47,41	321,9		
	Сок натуральный	100		T	11,2	47.6		
Итого за Завт	трак 2	100		<del> </del>	11,2	47,5	707	
Обед					11,2	47,5		
	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	10.44			
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	12,41	83	1 152	
	Суфле из рыбы				0,04	11,8	1 052	
		50	9,23	2	3,87	73,6	1 069	
	Пюре картофельное Компот из свежих яблок	100	2,21	6	18,12	140	995	
		180	0,14		21,49	89,2	912	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01	
1того за Обед	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
олдник	4	565	19,56	20	77,29	543		
					_			
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914	
1того за Полд	Печенье детское (конд изд)	15	0,11		0,78	6,1	1 141	
жин	дник	165	4,46	4	6,78	85,6		
	Салат из отварного картофеля,	10 1		,				
	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	
1	Чай с сахаром	150			12	47.0	4.400	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	47,9	1 188	
того за Ужин		360	9.17	15	51,43	51,8	1 148	
того за день		1 515	43,09	48	194,11	372,8 1370,8		
того за пери		29 480	971,24	1010	3890,24	29277,4		
реднее знач	ение за период	1 474	48.6	50,5	194,5	1463.9		
			10,0	50,5	194,9	1403,9		
	a transfer of the second of th							