



Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Суп молочный с вермишелью                      | 150       | 7,06             | 5    | 12,61    | 148,7          | 1 284       |
|                    | Чай с молоком                                  | 150       | 1,02             | 1    | 12       | 66             | 854         |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным                   | 30        | 1,58             | 9    | 8,16     | 138            | 808         |
|                    | Итого за Завтрак                               | 330       | 9,66             | 15   | 32,77    | 352,7          |             |
| Завтрак 2          | Яблоки свежие                                  |           |                  |      |          |                |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                                | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7           | 976         |
| Обед               |                                                | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7           |             |
| Обед               | Салат из белокочанной капусты и                | 30        | 0,44             | 3    | 2,6      | 34,8           | 820,03      |
|                    | Суп картофельный со сметаной                   | 150       | 1,61             | 3    | 12,17    | 87,4           | 84          |
|                    | Мясо кур отварное (для первых)                 | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                    | Печень по-строгановски                         | 60        | 7,56             | 8    | 1,56     | 108            | 1 076       |
|                    | Пюре картофельное                              | 80        | 1,74             | 3    | 11,75    | 78,4           | 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                                    | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8           | 1 148       |
|                    | Итого за Обед                                  | 515       | 16,6             | 20   | 64,79    | 503,3          |             |
| Полдник            | Кисломолочный продукт                          | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5           | 914         |
| Полдник            | 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               |                                                |           |                  |      |          |                |             |
| Ужин               | Котлета Детская мясная                         | 40        | 6,39             | 11   | 4,75     | 142,7          | 1 054       |
|                    | Макаронные изделия отварные с                  | 140       | 5,92             | 4    | 35,34    | 203,9          | 516         |
|                    | Соус сметанный                                 | 15        | 0,26             | 2    | 1,01     | 15,5           | 600         |
|                    | Чай с сахаром                                  | 150       |                  |      | 12       | 47,9           | 1 188       |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8           | 897         |
|                    | Итого за Ужин                                  | 365       | 14,71            | 18   | 63,8     | 466,8          |             |
| Итого за день      |                                                | 1 510     | 45,96            | 57   | 178,8    | 1488,6         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

| Прием пищи         | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша пшеничная молочная жидкая с | 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       | 2,25             | 2    | 10,05    | 66,8           | 1 110       |
| Итого за Завтрак   |                                  | 325       | 10,25            | 11   | 37,54    | 290,9          |             |
| Завтрак 2          | Яблоки свежие                    |           |                  |      |          |                |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                  | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7           | 976         |
| Обед               |                                  | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7           |             |
| Обед               | Суп-пюре из гороха               | 150       | 4,63             | 2    | 13,55    | 85             | 1 049       |
|                    | Гренки из пшеничного хлеба       | 5         | 0,65             |      | 3,9      | 20             | 943         |
|                    | Колбаска витаминная              | 60        | 13,33            | 3    | 4,33     | 144            | 1 028       |
|                    | Рис припущенный                  | 100       | 2,4              | 4    | 24,7     | 146,9          | 512         |
|                    | Напиток лимонный                 | 150       | 0,02             |      | 2,91     | 14             | 699         |
|                    | Хлеб пшеничный 1с обогащенный    | 15        | 1,61             | 1    | 6,53     | 41,1           | 897,01      |
|                    | Хлеб ржаной                      | 15        | 1,28             |      | 7,28     | 38,9           | 1 148       |
|                    | Итого за Обед                    | 495       | 23,92            | 10   | 63,2     | 489,9          |             |
| Полдник            | Кисломолочный продукт            | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5           | 914         |
| Полдник            | Печенье детское (конд изд)110    | 15        | 1,12             | 1    | 11,16    | 61             | 1 141       |
|                    | Итого за Полдник                 | 165       | 5,47             | 5    | 17,16    | 140,5          |             |
| Ужин               |                                  |           |                  |      |          |                |             |
| Ужин               | Тефтели мясные с луком           | 40        | 6,05             | 4    | 4,2      | 95,6           | 907         |
|                    | Капуста тушеная                  | 100       | 2,63             | 4    | 12,47    | 93             | 999         |
|                    | Чай с сахаром                    | 150       |                  |      | 12       | 47,9           | 1 188       |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 15        | 1,61             | 1    | 8,03     | 42,6           | 897         |
| Итого за Ужин      |                                  | 305       | 10,29            | 9    | 36,7     | 279,1          |             |
| Итого за день      |                                  | 1 400     | 50,37            | 35   | 165,38   | 1281,1         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

(лист 5)

| Прием пищи         | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша пшенная молочная жидкая с  | 130       | 4,67             | 5    | 20,66    | 157,7          | 883         |
|                    | Какао с молоком                 | 150       | 5,9              | 5    | 15,06    | 142,5          | 919         |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным    | 25        | 1,32             | 8    | 6,8      | 115            | 808         |
| Итого за Завтрак   |                                 | 305       | 11,89            | 18   | 42,52    | 415,2          |             |
| Завтрак 2          | Сок натуральный                 |           |                  |      |          |                |             |
| Итого за Завтрак 2 |                                 | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5           | 707         |
| Обед               | Салат из белокочанной капусты с | 30        | 0,45             | 2    | 2,74     | 26,7           | 992         |
|                    | 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      |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая      | 80        | 4,97             | 3    | 25,93    | 151,8          | 998         |
|                    | Компот из свежих плодов         | 150       | 0,02             |      | 3,58     | 14,9           | 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                   | 530       | 19,24            | 16   | 75,73    | 518,5          |             |
| 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               | Каша рисовая молочная вязкая с  | 150       | 9,45             | 2    | 58,34    | 310,8          | 874         |
|                    | 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       | 11,15            | 3    | 80,04    | 410,5          |             |
| Итого за день      |                                 | 1 445     | 49,46            | 44   | 236,65   | 1588,3         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

(лист 6)

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша манная молочная жидкая с     | 150       | 6,91             | 8    | 15,52    | 166,7          | 895         |
|                    | Какао с молоком                   | 150       | 5,9              | 5    | 15,06    | 142,5          | 919         |
|                    | Бутерброд с повидлом              | 25        | 1,34             | 1    | 13,87    | 64,6           | 1 048       |
| Итого за Завтрак   |                                   | 325       | 14,15            | 14   | 44,45    | 373,8          |             |
| Завтрак 2          | Напиток из плодов шиповника       | 100       | 0,34             |      | 13,81    | 64,3           | 705         |
| Итого за Завтрак 2 |                                   | 100       | 0,34             |      | 13,81    | 64,3           |             |
| Обед               | Икра кабачковая пром.производства | 20        | 0,24             | 3    | 1,48     | 19,4           | 813         |
|                    | Борщ с капустой, картофелем и     | 150       | 1,14             | 4    | 8,21     | 74,7           | 1 021       |
|                    | Жаркое по-домашнему со свиной     | 150       | 9,92             | 18   | 17,06    | 272,2          | 893,07      |
|                    | 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        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8           | 1 148       |
| Итого за Обед      |                                   | 515       | 15,83            | 27   | 65,85    | 562,2          |             |
| Полдник            | Кисломолочный продукт             | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5           | 914         |
|                    | Пирожки печеные из дрожжевого     | 40        | 0,28             |      | 12,37    | 55,8           | 950         |
| Итого за Полдник   |                                   | 190       | 4,63             | 4    | 18,37    | 135,3          |             |
| Ужин               | Омлет с картофелем                | 130       | 1,33             | 2    | 1,89     | 30,5           | 892         |
|                    | Чай с сахаром                     | 150       |                  |      | 12       | 47,9           | 1 188       |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 20        | 1,62             | 2    | 9,76     | 48,4           | 894,01      |
| Итого за Ужин      |                                   | 300       | 2,95             | 2    | 23,65    | 126,8          |             |
| Итого за день      |                                   | 1 430     | 37,9             | 47   | 166,13   | 1262,4         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

(лист 7)

| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша пшеничная молочная жидкая с    | 150       | 4,51             | 6    | 18,92    | 150,2          | 1 013       |
|                    | 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       | 9,02             | 10   | 39,49    | 290,1          |             |
| Завтрак 2          | Сок натуральный                     | 100       |                  |      | 11,2     | 47,5           | 707         |
| Итого за Завтрак 2 |                                     |           |                  |      | 11,2     | 47,5           |             |
| Обед               | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 150       | 1,52             | 4    | 10,37    | 82             | 1 058       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых       | 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       |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая          | 80        | 4,97             | 3    | 25,93    | 151,8          | 998         |
|                    | Компот из свежих яблок              | 150       | 0,12             | 1    | 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                       | 505       | 23,05            | 20   | 81,18    | 589,2          |             |
| Полдник            | Молоко кипяченое                    | 150       | 4,35             | 5    | 7,05     | 90             | 920         |
|                    | Пряник молочный                     | 40        |                  |      | 0,33     | 1,6            | 1 448       |
| Итого за Полдник   |                                     | 190       | 4,35             | 5    | 7,38     | 91,6           |             |
| Ужин               | Сырники @                           | 50        | 3,5              | 3    | 7,62     | 75,3           | 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     | 56,8           | 897         |
|                    | Итого за Ужин                       | 240       | 6,04             | 5    | 33,01    | 201,7          |             |
| Итого за день      |                                     | 1 360     | 42,46            | 40   | 172,26   | 1220,1         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

(лист 8)

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша ячневая молочная жидкая с           | 150       | 4,3              | 5    | 20,29    | 149,8          | 1 111       |
|                    | Чай с лимоном @                          | 150       | 0,04             |      | 11,37    | 44,9           | 686         |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным             | 25        | 1,32             | 8    | 6,8      | 115            | 808         |
| Итого за Завтрак   |                                          | 325       | 5,66             | 13   | 38,46    | 309,7          |             |
| 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 отварной моркови с изюмом       | 30        | 0,39             | 1    | 8,95     | 45             | 1 027       |
|                    | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной | 150       | 2,46             | 4    | 11,15    | 93,4           | 1 018       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых            | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                    | Оладьи из печени                         | 60        | 10,84            | 7    | 8,91     | 140,8          | 319         |
|                    | Макаронные изделия отварные с            | 80        | 3,38             | 2    | 20,2     | 116,5          | 516         |
|                    | Напиток апельсиновый или                 | 150       | 0,1              |      | 15,18    | 61,7           | 925         |
|                    | 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       | 21,63            | 17   | 80,66    | 562,1          |             |
| 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        | 8,98             | 2    | 4,03     | 79,5           | 1 085       |
|                    | Рис припущенный                          | 100       | 2,4              | 4    | 24,7     | 146,9          | 512         |
|                    | Чай с сахаром                            | 150       |                  |      | 12       | 47,9           | 1 188       |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8           | 897         |
| Итого за Ужин      |                                          | 310       | 13,52            | 7    | 51,43    | 331,1          |             |
| Итого за день      |                                          | 1 445     | 49,1             | 43   | 205,11   | 1446,6         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 8)

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Пудинг творожно-манный             | 130       | 19,47            | 12   | 20,82    | 274,5          | 1 073       |
|                    | Повидло                            | 20        | 0,08             |      | 13       | 50             | 1 142       |
|                    | 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       | 24,06            | 16   | 54,39    | 464,4          |             |
| Завтрак 2          |                                    |           |                  |      |          |                |             |
|                    | Напиток из сока                    | 100       |                  |      | 10,59    | 42,5           | 699,01      |
| Итого за Завтрак 2 |                                    | 100       |                  |      | 10,59    | 42,5           |             |
| Обед               | Суп картофельный с макаронными     | 150       | 1,48             | 2    | 10,53    | 63,7           | 1 050       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых)     | 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         |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая         | 80        | 4,97             | 3    | 25,93    | 151,8          | 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      |                                    | 495       | 18,45            | 12   | 81,17    | 506,6          |             |
| 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 из свеклы                    | 20        | 0,3              | 1    | 1,73     | 16             | 820         |
|                    | Макаронные изделия запеченные с    | 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       | 8,05             | 10   | 45,86    | 305,6          |             |
| Итого за день      |                                    | 1 430     | 55,22            | 43   | 211,03   | 1463,4         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи         | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша пшеничная молочная жидкая с | 150       | 5,39             | 6    | 23,84    | 182            | 883         |
|                    | Кофейный напиток с молоком       | 150       | 2,25             | 2    | 10,05    | 66,8           | 1 110       |
|                    | Бутерброд с сыром                | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9           | 810         |
|                    |                                  | 325       | 11,13            | 11   | 42,46    | 322,7          |             |
| Итого за Завтрак   |                                  |           |                  |      |          |                |             |
| Завтрак 2          |                                  |           |                  |      |          |                |             |
|                    | Напиток лимонный                 | 100       | 0,01             |      | 1,94     | 9,3            | 699         |
| Итого за Завтрак 2 |                                  | 100       | 0,01             |      | 1,94     | 9,3            |             |
| Обед               | Салат из белокочанной капусты с  | 30        | 0,45             | 2    | 2,74     | 26,7           | 992         |
|                    | Рассольник ленинградский со      | 150       | 1,62             | 4    | 10,68    | 83,5           | 1 030       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых)   | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                    | Котлета Домашняя                 | 60        | 9,33             | 8    | 9,59     | 186            | 661         |
|                    | Пюре картофельное                | 80        | 1,74             | 3    | 11,75    | 78,4           | 995         |
|                    | Компот из свежих плодов          | 150       | 0,02             |      | 3,58     | 14,9           | 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      |                                  | 515       | 18,15            | 20   | 56,78    | 507,9          |             |
| Полдник            | Кисломолочный продукт            | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5           | 914         |
|                    | Манник                           | 40        | 2,56             | 3    | 24,12    | 134,3          | 1 182       |
| Итого за Полдник   |                                  | 190       | 6,91             | 7    | 30,12    | 213,8          |             |
| Ужин               | Биточек из курицы                | 40        | 8,37             | 3    | 4,9      | 81,5           | 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       | 12,21            | 9    | 40,75    | 286,1          |             |
| Итого за день      |                                  | 1 440     | 48,41            | 47   | 172,05   | 1339,8         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 11)

| Прием пищи         | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша овсяная Геркулес жидкая  | 150       | 5,05             | 7    | 21,59    | 166,1          | 850         |
|                    | Чай с молоком                 | 150       | 1,02             | 1    | 12       | 66             | 854         |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным  | 30        | 1,58             | 9    | 8,16     | 138            | 808         |
| Итого за Завтрак   |                               | 330       | 7,65             | 17   | 41,75    | 370,1          |             |
| Завтрак 2          | Напиток из плодов шиповника   | 100       | 0,34             |      | 13,81    | 64,3           | 705         |
| Итого за Завтрак 2 |                               | 100       | 0,34             |      | 13,81    | 64,3           |             |
| Обед               | Рассольник ленинградский со   | 150       | 1,62             | 4    | 10,68    | 83,5           | 1 030       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых | 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      |                               | 495       | 16,44            | 25   | 82,58    | 630,5          |             |
| Полдник            | Кисломолочный продукт         | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5           | 914         |
| Итого за Полдник   |                               | 40        | 2,94             | 7    | 23,03    | 125,9          | 770         |
| Ужин               | Булочка дорожная              | 190       | 7,29             | 11   | 29,03    | 205,4          |             |
| Итого за Ужин      | Фрикадельки из мяса птицы     | 40        | 5,13             | 4    | 3,41     | 88,3           | 1 061       |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая    | 140       | 8,7              | 6    | 45,38    | 265,6          | 998         |
|                    | Чай с сахаром                 | 150       |                  |      | 12       | 47,9           | 1 188       |
|                    | Хлеб ржаной                   | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8           | 1 148       |
| Итого за день      |                               | 1 465     | 47,25            | 64   | 237,66   | 1723,9         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 12)

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша кукурузная молочная с маслом | 150       | 4,07             | 4    | 25,37    | 147            | 174         |
|                    | Кофейный напиток с молоком        | 150       | 2,25             | 2    | 10,05    | 66,8           | 1 110       |
|                    | Бутерброд с сыром                 | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9           | 810         |
| Итого за Завтрак   |                                   | 325       | 9,81             | 9    | 43,99    | 287,7          |             |
| Завтрак 2          | Компот из свежих плодов           | 100       | 0,02             |      | 2,39     | 9,9            | 390         |
| Итого за Завтрак 2 |                                   | 100       | 0,02             |      | 2,39     | 9,9            |             |
| Обед               | Суп картофельный с бобовыми       | 150       | 3,53             | 3    | 12,89    | 100            | 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     | 100       | 4,23             | 3    | 25,25    | 145,6          | 516         |
|                    | Напиток лимонный                  | 150       | 0,02             |      | 2,91     | 14             | 699         |
|                    | 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      |                                   | 505       | 20,87            | 17   | 64,77    | 499,4          |             |
| Полдник            | Кисломолочный продукт             | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5           | 914         |
| Итого за Полдник   |                                   | 40        |                  |      | 0,33     | 1,6            | 1 448       |
| Ужин               | Пряник молочный                   | 190       | 4,35             | 4    | 6,33     | 81,1           |             |
| Итого за Ужин      | Запеканка морковная с творогом    | 120       | 2,25             | 6    | 15,25    | 129,1          | 1 012       |
|                    | 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     | 56,8           | 897         |
| Итого за день      |                                   | 1 430     | 39,47            | 37   | 162,11   | 1138           |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 13)

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша гречневая молочная с маслом   | 150       | 5,4              | 6    | 25,2     | 180            | 823         |
|                    | Чай с лимоном @                    | 150       | 0,04             |      | 11,37    | 44,9           | 686         |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным       | 25        | 1,32             | 8    | 6,8      | 115            | 808         |
|                    | Итого за Завтрак                   | 325       | 6,76             | 14   | 43,37    | 339,9          |             |
| 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        |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем  | 150       | 1,14             | 4    | 5,48     | 79,5           | 124         |
|                    | Мясо кур отварное (для первых)     | 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        | 1,74             | 3    | 11,75    | 78,4           | 995         |
|                    | Компот из изюма                    | 150       | 0,35             |      | 7,6      | 79,5           | 932,01      |
|                    | 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       | 14,88            | 17   | 48,64    | 512,1          |             |
|                    | Полдник                            |           |                  |      |          |                |             |
|                    | Молоко кипяченое                   | 150       | 4,35             | 5    | 7,05     | 90             | 920         |
|                    | Шаньга со сметаной                 | 40        | 3,5              | 2    | 17,78    | 83,5           | 948         |
| Итого за Полдник   |                                    | 190       | 7,85             | 7    | 24,83    | 173,5          |             |
| Ужин               | Тефтели из мяса птицы с луком      | 40        | 8,98             | 2    | 4,03     | 79,5           | 1 085       |
|                    | Соус томатный                      | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1           | 1 126       |
|                    | Макаронные изделия отварные с      | 100       | 3,45             | 6    | 19,98    | 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       | 14,25            | 10   | 46,87    | 338,2          |             |
| Итого за день      |                                    | 1 480     | 44,16            | 48   | 174,49   | 1444,4         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 14)

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Сырники @                                      | 60        | 4,2              | 4    | 9,15     | 90,4           | 1 066,01    |
|                    | Соус сладкий из повидла                        | 20        | 0,03             |      | 6,68     | 26,1           | 903         |
|                    | Чай с молоком                                  | 150       | 1,02             | 1    | 12       | 66             | 854         |
|                    | Бутерброд с сыром                              | 30        | 4,19             | 3    | 10,29    | 88,7           | 810         |
| Итого за Завтрак   |                                                | 260       | 9,44             | 8    | 38,12    | 271,2          |             |
| Завтрак 2          | Компот из свежих яблок                         | 100       | 0,08             |      | 11,94    | 49,6           | 912         |
| Итого за Завтрак 2 |                                                | 100       | 0,08             |      | 11,94    | 49,6           |             |
| Обед               | Салат из отварной моркови с                    | 30        | 0,55             | 3    | 8,93     | 62,4           | 833         |
|                    | Суп картофельный с макаронными                 | 150       | 1,48             | 2    | 10,53    | 63,7           | 1 050       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых)                 | 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       | 20,45            | 22   | 61,71    | 512,9          |             |
| 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                               | 25        | 3                | 3    | 0,18     | 39,3           | 349,01      |
|                    | Каша ячневая молочная жидкая с                 | 130       | 3,73             | 4    | 17,59    | 129,8          | 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      |                                                | 325       | 8,43             | 8    | 39,47    | 268,8          |             |
| Итого за день      |                                                | 1 395     | 43,03            | 42   | 169,61   | 1237,8         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 15)

| Прием пищи         | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
|                    |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша манная жидкая молочная с      | 160       | 4,6              | 5     | 24,39    | 165,8          | 852         |
|                    | Чай с лимоном @                    | 150       | 0,04             |       | 11,37    | 44,9           | 686         |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным       | 35        | 1,84             | 11    | 9,52     | 161            | 808         |
| Итого за Завтрак   |                                    | 345       | 6,48             | 16    | 45,28    | 371,7          |             |
| Завтрак 2          |                                    |           |                  |       |          |                |             |
| Напиток лимонный   |                                    | 110       | 0,02             |       | 2,14     | 10,2           | 699         |
| Итого за Завтрак 2 |                                    | 110       | 0,02             |       | 2,14     | 10,2           |             |
| Обед               | Салат Бурячок                      | 30        | 0,33             | 5     | 1,66     | 48,8           | 999         |
|                    | Суп-пюре овощной                   | 150       | 2,14             | 4     | 10,45    | 86             | 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        | 1,92             | 3     | 19,76    | 117,5          | 512         |
|                    | Компот из свежих плодов            | 150       | 0,02             |       | 3,58     | 14,9           | 390         |
|                    | 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                      |           | 530              | 16,74 | 21       | 66,55          | 519         |
|                    | Полдник                            |           |                  |       |          |                |             |
|                    | Кисломолочный продукт              | 150       | 4,35             | 4     | 6        | 79,5           | 914         |
|                    | Печенье детское (конд изд) 110     | 15        | 1,12             | 1     | 11,16    | 61             | 1 141       |
| Итого за Полдник   |                                    | 165       | 5,47             | 5     | 17,16    | 140,5          |             |
| Ужин               | Запеканка картофельная с овощами   | 150       | 3,88             | 7     | 20,11    | 158,3          | 1 089       |
|                    | Соус сметанный                     | 25        | 0,43             | 3     | 1,69     | 25,8           | 600         |
|                    | Чай с сахаром                      | 150       |                  |       | 12       | 47,9           | 1 188       |
|                    | Хлеб ржаной                        | 20        | 1,7              | 1     | 9,7      | 51,8           | 1 148       |
| Итого за Ужин      |                                    | 345       | 6,01             | 11    | 43,5     | 283,8          |             |
| Итого за день      |                                    | 1 495     | 34,72            | 53    | 174,63   | 1325,2         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 16)

| Прием пищи                  | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                             |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак                     | Каша пшеничная молочная с маслом               | 150       | 4,95             | 5    | 24,5     | 154,5          | 851         |
|                             | Какао с молоком                                | 150       | 5,9              | 5    | 15,06    | 142,5          | 919         |
|                             | Бутерброд с маслом сливочным и                 | 30        | 3,51             | 4    | 9,08     | 87,1           | 3           |
| Итого за Завтрак            |                                                | 330       | 14,36            | 14   | 48,64    | 384,1          |             |
| Завтрак 2                   |                                                |           |                  |      |          |                |             |
| Напиток из плодов шиповника |                                                | 100       | 0,34             |      | 13,81    | 64,3           | 705         |
| Итого за Завтрак 2          |                                                | 100       | 0,34             |      | 13,81    | 64,3           |             |
| Обед                        | Салат Бурячок                                  | 40        | 0,44             | 6    | 2,21     | 65,1           | 999         |
|                             | Суп-пюре из гороха                             | 150       | 4,63             | 2    | 13,55    | 85             | 1 049       |
|                             | Гренки из пшеничного хлеба                     | 5         | 0,65             |      | 3,9      | 20             | 943         |
|                             | Котлета Детская мясная                         | 50        | 7,99             | 13   | 5,94     | 178,3          | 1 054       |
|                             | Соус томатный                                  | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1           | 1 126       |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                     | 80        | 4,97             | 3    | 25,93    | 151,8          | 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              | 22,9 | 27       | 89,36          | 694,2       |
|                             | 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                               | 25        | 3                | 3    | 0,18     | 39,3           | 349,01      |
|                             | Каша рисовая молочная вязкая с                 | 150       | 9,45             | 2    | 58,34    | 310,8          | 874         |
|                             | 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               |                                                | 375       | 14,15            | 6    | 82,62    | 459,4          |             |
| Итого за день               |                                                | 1 530     | 56,38            | 51   | 252,8    | 1737,3         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 17)

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная жидкая с  | 130       | 3,91             | 5    | 16,4     | 130,1          | 1 013       |
|                  | Чай с молоком                     | 150       | 1,02             | 1    | 12       | 66             | 854         |
|                  | Бутерброд с маслом сливочным      | 25        | 1,32             | 8    | 6,8      | 115            | 808         |
|                  | Итого за Завтрак                  | 305       | 6,25             | 14   | 35,2     | 311,1          |             |
| Завтрак 2        | Напиток из сока                   | 100       |                  |      | 10,59    | 42,5           | 699,01      |
|                  | Итого за Завтрак 2                | 100       |                  |      | 10,59    | 42,5           |             |
| Обед             | Салат из отварного картофеля,     | 30        | 0,36             | 3    | 2,88     | 40,4           | 834,01      |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем | 150       | 1,14             | 4    | 5,48     | 79,5           | 124         |
|                  | Рыба запеченная в молочном соусе  | 60        | 11,56            | 8    | 2,78     | 132,8          | 265         |
|                  | Макаронные изделия отварные с     | 80        | 3,38             | 2    | 20,2     | 116,5          | 516         |
|                  | 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                     | 510       | 20,4             | 19   | 67,65    | 550,1          |             |
| Полдник          | Молоко кипяченое                  | 150       | 4,35             | 5    | 7,05     | 90             | 920         |
|                  | Крендель перочный с сахаром       | 40        | 3,14             | 7    | 29,91    | 195,2          | 838         |
| Итого за Полдник |                                   | 190       | 7,49             | 12   | 36,96    | 285,2          |             |
| Ужин             | Тефтели из мяса птицы с луком     | 40        | 8,98             | 2    | 4,03     | 79,5           | 1 085       |
|                  | Картофель отварной                | 140       | 0,42             | 1    | 3,4      | 209,8          | 518         |
|                  | Чай с лимоном @                   | 150       | 0,04             |      | 11,37    | 44,9           | 686         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8           | 897         |
| Итого за Ужин    |                                   | 350       | 11,58            | 4    | 29,5     | 391            |             |
|                  | Итого за день                     | 1 455     | 45,72            | 49   | 179,9    | 1579,9         |             |

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Каша ячневая молочная жидкая с    | 150       | 4,3              | 5    | 20,29    | 149,8          | 1 111       |
|                  | Чай с лимоном @                   | 150       | 0,04             |      | 11,37    | 44,9           | 686         |
|                  | Бутерброд с маслом сливочным      | 30        | 1,58             | 9    | 8,16     | 138            | 808         |
|                  | Итого за Завтрак                  | 330       | 5,92             | 14   | 39,82    | 332,7          |             |
| Завтрак 2        | Яблоки свежие                     | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7           | 976         |
|                  | Итого за Завтрак 2                | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7           |             |
| Обед             | Икра овощная морковная            | 30        | 0,28             | 2    | 4,33     | 23,9           | 814         |
|                  | Суп с крупой пшеничной "Волна" со | 150       | 2,46             | 4    | 11,15    | 93,4           | 1 018       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых     | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                  | Запеканка картофельная с          | 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    |                                   | 545       | 20,35            | 18   | 79,83    | 565            |             |
| 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                  | 50        | 6                | 5    | 0,35     | 78,5           | 349,01      |
|                  | Калуста тушеная                   | 130       | 3,42             | 5    | 16,21    | 120,9          | 999         |
|                  | 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       | 11,12            | 11   | 38,26    | 299,1          |             |
|                  | Итого за день                     | 1 525     | 45,68            | 49   | 192,47   | 1440,5         |             |

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 19)

| Прием пищи         | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                    |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак            | Каша овсяная Геркулес вязкая  | 150       | 0,91             | 1    | 4,28     | 33             | 846         |
|                    | Чай с молоком                 | 150       | 1,02             | 1    | 12       | 66             | 854         |
|                    | Бутерброд с повидлом          | 25        | 1,34             | 1    | 13,87    | 64,6           | 1 046       |
| Итого за Завтрак   |                               | 325       | 3,27             | 3    | 30,15    | 163,6          |             |
| Завтрак 2          | Компот из свежих яблок        | 110       | 0,09             |      | 13,13    | 54,5           | 912         |
| Итого за Завтрак 2 |                               | 110       | 0,09             |      | 13,13    | 54,5           |             |
| Обед               | Винегрет овощной              | 30        | 0,47             | 3    | 2,54     | 39,2           | 1 112       |
|                    | Суп-лапша на курином бульоне  | 150       | 3,29             | 4    | 9,18     | 82,5           | 1 015       |
|                    | Мясо кур отварное (для первых | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                    | Плов с мясом птицы @          | 150       | 9,43             | 9    | 29,05    | 232,1          | 1 020       |
|                    | 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                 | 525       | 18,44            | 19   | 77,48    | 548,5          |             |
| Полдник            | Молоко кипяченое              | 150       | 4,35             | 5    | 7,05     | 90             | 920         |
|                    | Ватрушка со сметаной          | 40        | 4,67             | 7    | 27,49    | 179,6          | 861         |
| Итого за Полдник   |                               | 190       | 9,02             | 12   | 34,54    | 269,6          |             |
| Ужин               | Сырники @                     | 110       | 7,7              | 7    | 16,77    | 165,7          | 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      |                               | 300       | 9,8              | 9    | 41,16    | 287,1          |             |
| Итого за день      |                               | 1 450     | 40,62            | 43   | 196,46   | 1323,3         |             |

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 20)

| Прием пищи                 | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                            |                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак                    | Каша пшеничная молочная жидкая с | 150       | 5,39             | 6    | 23,84    | 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              | 10   | 44,41    | 321,9          |             |
| Завтрак 2                  | Напиток из сока                  | 100       |                  |      | 10,59    | 42,5           | 699,01      |
| Итого за Завтрак 2         |                                  | 100       |                  |      | 10,59    | 42,5           |             |
| Обед                       | Суп кудрявый с пшеном и яйцом    | 150       | 2,51             | 3    | 12,41    | 83             | 1 152       |
|                            | Мясо кур отварное (для первых    | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8           | 1 052       |
|                            | Суфле из рыбы                    | 50        | 9,23             | 2    | 3,87     | 80,9           | 1 069       |
|                            | Пюре картофельное                | 100       | 2,17             | 3    | 14,69    | 98             | 995         |
|                            | Соус сметанный                   | 15        | 0,26             | 2    | 1,01     | 15,5           | 600         |
|                            | 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              |                                  | 540       | 19,3             | 13   | 71,91    | 485            |             |
| Полдник                    | Кисломолочный продукт            | 150       | 4,35             | 4    | 6        | 79,5           | 914         |
|                            | Печенье детское (конд изд)110    | 15        | 1,12             | 1    | 11,16    | 61             | 1 141       |
| Итого за Полдник           |                                  | 165       | 5,47             | 5    | 17,16    | 140,5          |             |
| Ужин                       | Рагу из овощей                   | 150       | 3,21             | 7    | 21,22    | 157,3          | 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              |                                  | 320       | 4,91             | 8    | 42,92    | 257            |             |
| Итого за день              |                                  | 1 450     | 39,58            | 36   | 186,99   | 1246,9         |             |
| Итого за период            |                                  | 29 000    | 894,21           | 912  | 3815,79  | 27955,3        |             |
| Среднее значение за период |                                  | 1 450     | 44,7             | 45,6 | 190,8    | 1397,8         |             |