

Санаторн 3-7 л 261.00 ру			Неделя: 1		День: вторник			(лист 2)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110		
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810		
	Итого за Завтрак	395	12,75	13	48,41	363,3			
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	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112		
	Суп с макаронными изделиями	180	1,92	4	13,89	97,8	1 014		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета рыбная любительская	70	11,21	4	4,4	100,4	1 127		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705		
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01		
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148		
	Итого за Обед	635	21,87	20	90,84	642,7			
	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920	
Кралька домашняя		40	3,73	5	25,56	163	449,07		
Итого за Полдник		190	8,08	10	32,61	253			
Ужин	Сырники @	140	9,8	8	21,35	210,9	1 066,01		
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904		
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188		
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01		
Итого за Ужин		360	11,82	9	48,2	338,5			
Итого за день		1 680	54,54	52	222,45	1607,4			

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2	1 284
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
Итого за Завтрак		440	19,4	25	47,78	572,2	
Завтрак 2	Яблоки свежие						
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	976
Обед		110	0,44		10,78	80,7	
	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	40	0,59	3	3,46	46,4	820,03
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	104,9	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	80	10,08	11	2,08	144	1 076
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
		625	20,07	23	75,19	603,2	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		0,66	5,6	437
		220	5,42	5	7,86	101	
Ужин	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	518
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
		415	15,55	19	71,25	505,5	
Итого за Ужин		1 810	60,88	72	212,86	1662,6	
Итого за день							

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
		395	13	14	46,76	363,8	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Яблоки свежие						
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	976
Обед		110	0,44		10,78	80,7	
	Суп-пюре из горьха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	176,3	512
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
		600	29,15	13	80,66	609,6	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)110	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
		210	7,47	8	29,52	217,5	
Ужин	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
		370	11,61	10	45,51	330,8	
Итого за Ужин		1 685	61,67	45	213,23	1602,4	
Итого за день							

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	Итого за Завтрак	395	15,43	14	66,1	479,7	
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 сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Жаркое по-домашнему со свининой	180	11,9	22	20,47	326,6	893,07
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	600	17,66	32	72,12	633,7	
	Полдник						
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						
Ужин	Омлет с картофелем 100	160	10,9	14	15,38	229,2	892,01
	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	360	12,6	15	39,48	338,5	
Итого за день		1 645	50,66	65	209,88	1651,5	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,29	9	18,62	200	895
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		495	17,21	26	57,41	579,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Жаркое по-домашнему	180	11,9	11	20,47	234	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	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	625	18,33	24	76,03	573,5	
	Полдник						
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						
Ужин	Омлет с капустой	160	12,18	13	26,83	285,8	961
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	55,8	897
	Итого за Ужин	380	14,32	14	53,53	406,4	
Итого за день		1 690	54,49	68	205,34	1694,7	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,94	5	29,4	185,4	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	12,06	10	55,8	368,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	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	595	26,52	23	94,53	683,6	
	Полдник						
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 @	110	7,7	7	16,77	165,7	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	1	2,01	16,3	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		325	10,14	9	43,88	296,3	
Итого за день		1 605	53,07	47	212,79	1487,1	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	7,05	17	47,52	394,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Оладьи из печени	80	14,46	9	11,88	187,8	319
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	655	28,54	22	106,67	741,5	
	Полдник						
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	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		390	14,72	9	66,18	414,2	
Итого за день		1 740	58,6	54	254,93	1794	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,42	295,6	1 073
	Повидло	15	0,06		9,75	37,5	1 142
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		370	27,15	18	58,57	515,8	
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 изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		660	26,82	17	118,37	732,1	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		220	5,53	6	20,43	162,3	
Ужин	Салат из свеклы	30	0,44	1	2,6	24	820
	Макаронные изделия запеченные с яйцом @	150	6,98	10	25,89	219,2	1 133
	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		380	9,12	12	52,59	352,5	
Итого за день		1 730	68,62	53	260,55	1805,2	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	14,06	14	52,67	401,9	
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 огурцом, зеленью	40	0,6	2	3,65	35,6	992
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	995
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Обед		655	21,48	24	69,45	624,8	1 148
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	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		370	12,85	10	47,39	327,1	
Итого за день		1 710	55,31	55	201,57	1576,9	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 3

День: понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
Итого за Завтрак		400	9,4	21	51,19	462,5	
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 сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с говядиной @	180	11,48	21	42,22	422,7	438
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		585	18,72	29	95,4	732,8	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		220	8,16	12	30,23	221,3	
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	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		390	18,15	11	76,13	482,2	
Итого за день		1 695	52,77	73	266,76	1963,1	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 3

День: вторник

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	176,4	174
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	12,47	12	54,51	360	
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	180	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,26	145,6	516
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Обед		580	25,72	20	71,89	576	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		220	5,22	5	7,53	97	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	16,52	139,8	1 012
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин		345	4,08	7	45,69	265,3	
Итого за день		1 640	47,51	44	182,01	1308,2	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 3

День: среда

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	8	30,24	216	823
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	8,37	19	53,41	430,9	
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	40	0,54	3	5,19	41,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	70	8,17	5	0,07	149,4	866
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	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	630	17,97	19	55,16	612,1	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		220	8,72	8	26,24	191,5	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	120	4,14	7	23,97	177,5	1 011,01
	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	14,91	10	52,97	374,6	
Итого за день		1 730	50,41	56	198,56	1689,8	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 3

День: четверг

(лист 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		285	8,84	7	39,04	277,8	
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 кукурузой Солнышко	40	0,73	4	11,9	83,2	833
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус	180	16,44	16	9,25	247	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	625	24,24	25	74,15	616,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	4	18,37	135,3	
Ужин	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	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		405	9,86	10	48,63	328,3	
Итого за день		1 605	47,65	46	192,13	1407,6	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру Неделя: 3

День: пятница

(лист 15)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Итого за Завтрак	395	9,33	11	51,69	342	
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 Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	103,1	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Рыба тушеная с овощами	70	9,75	4	3,99	97,5	1 070,01
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	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	620	20,33	21	73,95	577	
	Полдник						
Итого за Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)110	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	Итого за Полдник	210	7,47	8	29,52	217,5	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	160	4,14	7	21,45	168,9	1 089
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	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	6,1	10	46,56	293,7	
Итого за день		1 700	43,24	50	203,66	1439,5	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	180	1,79	3	21,55	120,9	900
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Итого за Завтрак	395	12,97	14	50,22	393,5	
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	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Детская мясная	80	12,79	21	9,5	285,3	1 054
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	645	30,54	35	109,38	888,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблоками	40	5,52	7	4,21	100,5	1 201
	Итого за Полдник	220	10,74	12	11,41	195,9	
Ужин	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	11,34	2	70,01	373	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		405	16,04	6	94,29	521,6	
Итого за день		1 765	70,63	67	279,11	2063,8	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру Неделя: 4 День: вторник (лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным (без сахара)	140	5,78	4	20,97	145,4	852,01
	Чай с молоком						
	Бутерброд с маслом сливочным	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		355	8,85	16	44,89	385,6	808
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	10	3,24	154,9	265
Итого за Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	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
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		220	8,36	13	38,37	303,2	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
Итого за Ужин		20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за день		390	11,65	4	32,01	432,8	
		1 575	52,41	56	194,07	1767,2	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру Неделя: 4 День: среда (лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	7,05	17	47,52	394,6	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Икра овощная морковная	40	0,37	2	5,77	31,9	814
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
Итого за Завтрак 2	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью @	170	13,87	9	30,01	274,2	910
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		630	22,58	19	90,39	636,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
Итого за Полдник	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6	999
	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	8,65	9	42,98	288,2	
Итого за день		1 720	47,38	52	221,84	1569,3	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 4

День: четверг

(лист 19)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	1,09	2	5,13	39,7	846
	Чай с молоком						
	Бутерброд с повидлом	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
Завтрак 2		395	4,2	4	38,95	209,3	
	Компот из свежих яблок						
Итого за Завтрак 2		110	0,09		13,13	54,5	912
Обед		110	0,09		13,13	54,5	
	Винегрет овощной						
	Суп-лапша на курином бульоне	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Плов с мясом птицы @	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Компот из смеси сухофруктов	180	11,32	11	34,86	278,5	1 020
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб ржаной	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Обед		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Полдник		625	21,19	22	89,63	639,7	
	Молоко кипяченое						
	Ватрушка со сметаной	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		40	4,67	7	27,49	179,6	861
Ужин		220	9,89	13	35,95	287,6	
	Сырники @						
	Соус молочный (сладкий)	110	7,7	7	16,77	165,7	1 066,01
	Чай с сахаром	15	0,3	1	2,01	16,3	904
	Хлеб ржаной	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Ужин		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за день		325	9,7	9	42,88	291,3	
		1 675	45,07	48	220,54	1482,4	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 ру

Неделя: 4

День: пятница

(лист 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с молоком						
	Бутерброд с сыром	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		35	4,89	4	12	103,5	810
Завтрак 2		395	12,59	12	55,01	401	
	Напиток из сока б)						
Итого за Завтрак 2		100	0,05		10	43	10,45
Обед		100	0,05		10	43	
	Суп курдючный с пшеном и яйцом	180	3,02	3	14,89	99,6	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2	1 069
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Обед		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Полдник		595	23,69	13	77,86	538	
	Кисломолочный продукт						
	Печенье детское (конд изд)110	180	5,22	5	7,2	95,4	914
Итого за Полдник		30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Ужин		210	7,47	8	29,52	217,5	
	Рагу из овощей						
	Чай с сахаром	160	3,42	7	22,63	167,8	959
	Хлеб ржаной	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Ужин		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за день		360	5,12	8	46,73	277,1	
Итого за период		1 660	48,92	41	219,12	1476,6	
Среднее значение за период		33 765	1065,27	1097	4393,32	32840,4	
		1 688,3	53,3	54,9	219,7	1642	