

Утверждаю директор
«Центра государственного питания»
О.Ю. Козырева

Приложение 8 к СанПИН-2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

(лист 2)

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	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	354,6	
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	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	176,3	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,88	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	655	22,35	24	95,78	672,1		
Полдник	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	261,3	1 012
	Молоко сгущенное	15	1,19	1	7,16	48,2	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник	385	6,15	10	50,92	428,1		
Итого за день	1 535	41,27	47	197,5	1364,7		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 1

День: среда

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	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
Итого за Завтрак		395	9,58	9	62,43	387,9	
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 белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	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	120	2,61	4	17,62	117,6	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
Итого за Обед		645	20,62	23	78,62	613,8	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		0,66	5,6	437
	Омлет с картофелем	160	1,64	2	2,32	237,6	892
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		420	3,98	3	27,68	361,8	
Итого за день		1 570	34,62	35	179,51	1244,2	

(лист 4)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		395	13	14	46,76	363,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	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
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	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
Итого за Обед		620	29,49	15	82,01	630,2	
Полдник							
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	125,6	907
	Капуста тушеная	160	4,21	6	19,95	178,9	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		420	12,4	11	48,85	433,1	
Итого за день		1 535	54,89	40	188,82	1426,1	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	10,22	21	47,59	459,8	
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	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	998
	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		650	23,66	19	95,06	644,6	
Полдник	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	167,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		440	13,65	20	61,78	498,9	
Итого за день		1 585	47,87	60	218,24	1649,6	

(лист 6)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,29	9	18,62	200	895
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	Итого за Завтрак	395	15,26	16	56,11	461,4	
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	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 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		620	17,9	35	73,6	653,1	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
	Омлет с картофелем	160	1,64	2	2,32	237,6	892
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		420	4,06	3	39,39	412	
Итого за день		1 535	37,56	54	182,91	1390,8	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	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	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
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 сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	998
	Компот из свежих яблок	180	0,1		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		615	27,94	25	101,21	731,1	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	261,3	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		390	5,36	10	46,45	441,6	
Итого за день		1 500	45,36	45	214,66	1469,8	

(лист 8)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	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	385,9	
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 отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Суп с крупой пшеничной "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	120	5,07	3	30,3	174,8	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		645	28,11	21	104,15	727	
Полдник	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	129,5	1 085
	Рис припущенный	160	3,84	6	39,52	235,1	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	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 Полдник		440	16,66	10	77,95	502,7	
Итого за день		1 590	52,26	48	240,4	1678,6	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру/

Неделя: 2

День: четверг

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	20	0,08		13	50	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	375	27,17	18	61,82	528,3	
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)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	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	615	23,81	15	102,53	641,8	
Полдник	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	150	6,98	10	25,89	279,2	1 133
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Полдник	410	9,27	13	55,05	486,8	
Итого за день		1 500	60,25	46	229,99	1579,4	

(лист 10)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру/

Неделя: 2

День: пятница

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	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	180	1,14	2	5,96	49,8	1 098,01
	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
	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
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	635	20,28	22	60,9	572,9	
Полдник	Биточек из курицы	40	8,37	3	4,9	81,5	255
	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	167,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		440	15,63	12	61,93	489,7	
Итого за день		1 570	49,98	48	177,44	1403,8	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 3

День: понедельник

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	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	9,13	20	49,83	439,5	
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 мясной	180	17,59	20	36,56	269,2	444
	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	24,83	28	89,74	579,3	
Полдник	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,95	6	51,86	303,6	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Полдник	440	18,92	12	89,67	562,3	
Итого за день		1 520	53,22	60	243,05	1645,4	

(лист 12)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 3

День: вторник

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	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	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
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	26,73	21	77,61	615,5	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	261,3	1 012
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		390	4,99	9	50,44	393,6	
Итого за день		1 495	44,21	42	184,95	1291,4	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	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
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	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	635	18,09	19	57,02	618	
Полдник	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Полдник	440	17,56	12	71,28	479,2	
Итого за день		1 580	44,46	50	192,49	1568,8	

(лист 14)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,82	274,5	1 073
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Завтрак	385	26,61	17	61,84	530,7	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	912
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		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	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	288,7	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Полдник	425	8,55	12	51,34	473,6	
Итого за день		1 535	59,45	54	199,27	1540,5	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 3

День: пятница

Рацион: Полвековой ДОУ санатория 3-7 и 280.00 руб. Неделя: 3							
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	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	7,07	17	50,61	401,4	
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	120	2,88	5	29,64	176,3	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		640	20,81	22	78,89	606,4
Полдник							
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Запеканка картофельная с овощами	160	4,14	7	21,45	168,9	1 089
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		430	8,43	13	65,5	427,2	
Итого за день		1 565	36,32	52	196,94	1444,3	

(лист 16)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру

Неделя: 4

День: понедельник

Рацион: Полвековой ДОУ - санатория 3-7 и 200.00 руб. Неделя: 4							
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
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	12,87	22	56,99	517,4	
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							
	Огурцы соленные	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	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	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	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		640	29,93	32	113,1	831,2	
Полдник							
	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	89,9	1 027
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	40	6,93	2	1,44	152,9	1 296
	Каша перловая рассыпчатая	140	4,38	5	31,25	186,6	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		440	13,53	9	70,33	557,2	
Итого за день		1 575	56,67	63	254,23	1827,9	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

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 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	11,3	11	53,84	369,2	
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, 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
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Компот из свежих яблок	180	0,1		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		630	24,35	23	83,85	674,8	
Полдник							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Картофель отварной	160	0,48	1	3,89	239,7	518
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	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 Полдник		440	13,39	5	41,48	505,6	
Итого за день		1 565	49,04	39	189,76	1592,1	

(лист 18)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	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	385,9	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	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
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью	160	13,06	8	28,25	258	910
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	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	21,8	22	88,92	623	
Полдник							
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		395	10,26	10	50,79	380,6	
Итого за день		1 515	39,51	49	197,03	1412,8	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру/ Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	1,09	2	5,13	39,7	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	Итого за Завтрак	395	4,2	4	38,95	209,3	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	912
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		11,94	49,6	
Обед	Винегрет-овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	180	11,32	11	34,86	278,5	1 020
	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	21,19	22	89,63	639,7	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	161,3	1 012
	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	1	2,01	16,3	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		385	4,82	10	46,77	323,2	
Итого за день		1 505	30,26	36	187,29	1191,8	

(лист 20)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 ру/ Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	893
	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	12,59	12	55,01	401	
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	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	117,5	995
	Компот из свежих яблок	180	0,1		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	23,65	13	77,86	538	
Полдник							
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,6	1 148
Итого за Полдник		400	5,55	9	51,16	304,3	
Итого за день		1 490	41,79	34	194,62	1285,8	
Итого за период		30 860	926,97	946	4121,96	29653,4	
Среднее значение за период		1 543	46,3	47,3	206,1	1482,7	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____