

Согласовано:
Заведующий ДОУ

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 1

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20
"Комбинат общественного питания"
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	147	174
	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	6,43	6	51,24	277,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус белый основной	15	0,09	1	0,56	8	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	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	19,85	20	81,87	603,1		
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769,12
	Гуляш из курицы	50	10,84	3	1,9	81,3	1 105
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Полдник	390	18,4	13	74,44	498,1	
Итого за день	1 350	44,68	39	218,75	1447,8		

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5	1 111
	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	10,04	10	38,91	283,2	
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	30	0,47	3	2,54	39,2	1 112
	Суп с макаронными изделиями	150	1,6	3	11,57	81,5	1 014
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная любительская	60	9,61	3	3,77	86	1 127
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		550	19,67	19	82,61	576,8	
Полдник							
	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	16,52	160,8	1 012
	Молоко сгущенное	15	1,19	1	7,16	58,2	902
	Чай с сахаром	180			14,4	67,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	64,8	897,01
Итого за Полдник		345	5,77	9	46,78	351,3	
Итого за день		1 320	35,5	38	170,69	1170,2	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

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	150	5,39	6	23,84	182	883
	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	7,75	8	49,71	312,6	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,1	818
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	87,4	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	60	7,56	8	1,56	108	1 076
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	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
		535	17,12	19	68,1	516,2	
Итого за Обед							
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		0,66	5,6	437
	Омлет с картофелем	140	1,44	2	2,03	250,9	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		380	3,78	3	25,79	376,8	
Итого за день		1 350	29,09	30	154,38	1240,3	

(лист 4)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	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							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
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
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	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
		520	25,13	13	68,8	532	
Итого за Обед							
Полдник							
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		390	14,56	11	53,01	411,3	
Итого за день		1 335	49,94	35	170,55	1287,2	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	8,3	16	38,53	364	
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	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	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	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		555	20,67	17	83,09	563,2
Полдник							
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Рагу из овощей	120	2,57	5	16,97	125,8	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	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		390	14,4	20	55,71	468,2	
Итого за день		1 370	43,71	53	191,14	1459,7	

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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	150	6,91	8	15,52	166,7	895
		Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
		Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
Итого за Завтрак			325	12,49	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 сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
		Жаркое по-домашнему со свининой	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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед			510	15,4	27	63,42	549,2	
Полдник								
		Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
		Омлет с картофелем	130	1,33	2	1,89	230,5	892
		Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник			370	3,75	3	37,36	398,6	
Итого за день			1 305	31,98	44	159,04	1310,4	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	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
		325	9,02	10	39,49	290,1	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
		100			11,2	69	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	60	11,33	9	7,37	151,6	1 028
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	Компот из свежих яблок	150	0,08		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
		520	24,4	22	87,51	631,5	
Итого за Обед							
Полдник	Запеканка морковная с творогом	120	2,25	6	15,25	180,1	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	31,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	67,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
		340	4,79	8	41,04	379,2	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1 285	38,21	40	179,24	1253,7	

(лист 8)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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	150	4,3	5	20,29	142,5	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
		325	5,66	13	38,46	302,4	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
		110	0,44		10,78	80,7	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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 маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	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
		545	23,14	18	90,87	619,8	
Итого за Обед							
Полдник	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	180			14,4	57,5	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
		360	15,22	8	61,53	390,5	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1 340	44,46	39	201,64	1393,4	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 2

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
	Повидло	15	0,06		9,75	37,5	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		320	24,04	16	51,14	451,9	
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	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	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	100	6,22	4	32,41	189,7	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		515	19,7	13	87,65	544,5	
Полдник							
	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	130	6,05	8	22,43	289,9	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 Полдник		370	8,34	11	49,99	431,2	
Итого за день		1 305	52,08	40	199,37	1370,1	

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

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	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
	Итого за Завтрак	325	11,13	11	42,46	322,7	
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	150	0,95	2	4,97	41,5	1 098,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Домашняя	60	9,33	8	9,59	186	661
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	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	545	18,08	20	54,66	511,1		
Полдник	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Рагу из овощей	120	2,57	5	16,97	125,8	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	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	390	16,88	11	55,89	391,8		
Итого за день	1 360	46,1	42	154,95	1234,9		

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

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	150	5,05	7	21,59	166,1	850
	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	325	7,39	16	40,39	347,1	
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 сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур.отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов мясной	150	14,66	17	30,47	224,3	444
	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	21,53	24	77,86	502,5	
Полдник	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	98,3	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,22	4	32,41	189,7	998
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	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	360	15,19	10	68,62	442,1	
Итого за день		1 280	44,45	50	200,68	1356	

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

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	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	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	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		500	20,79	17	64,43	494,3	
Полдник	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 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Полдник	345	4,6	8	44,63	371,7	
Итого за день		1 270	35,22	34	155,44	1226,61	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	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	40	0,54	3	5,19	41,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7	866
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	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	535	15,02	17	51,45	523,9	
Полдник	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	99,5	1 085
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	194,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		380	15,87	10	59,59	411,7	
Итого за день		1 350	38,09	41	165,19	1319,2	

(лист 14)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9	16,01	211,1	1 073
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Завтрак		310	21,65	14	50,29	425,4	
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	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус	150	13,7	14	7,71	205,8	1 191
	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	21,16	23	66,85	547,4	
Полдник	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	257,3	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 Полдник		375	7,91	11	45,5	405,9	
Итого за день		1 320	50,77	48	174,58	1328,3	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	4,32	5	22,87	155,4	852
	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	5,68	13	41,04	315,3	
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	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)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	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	560	17,76	23	73,85	573,9	
Полдник	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	158,3	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 Полдник	365	5,84	10	45,22	383,1	
Итого за день		1 350	29,29	46	162,05	1261,6	

(лист 16)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	10,51	18	46,36	412	
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	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	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	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	530	23,84	24	93,68	666,8	
Полдник	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	79,9	1 027
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	40	6,93	2	1,44	72,9	1 296
	Каша перловая рассыпчатая	140	4,38	5	31,25	196,6	1 000
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Полдник	420	13,53	9	68,73	488,7	
Итого за день		1 375	48,22	51	222,58	1551,8	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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	130	3,74	4	19,82	134,7	852
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	305	6,08	13	38,62	315,7	
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	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Рыба запеченная в молочном соусе	50	9,63	7	2,32	110,6	265
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Компот из свежих яблок	150	0,08		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	530	19,41	20	73,2	570,5	
Полдник	Тфтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Картофель отварной	130	0,39	1	3,16	194,8	518
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	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	390	13,26	5	39,24	434,8	
Итого за день		1 325	38,75	38	161,65	1363,5	

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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	150	4,3	5	20,29	142,5	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	302,4	
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 пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	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		540	20,32	20	79,54	562,2	
Полдник	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	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	365	10	9	47,94	395	
Итого за день		1 340	36,42	42	176,72	1260,3	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	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	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	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	535	18,59	20	78,33	561,6	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	16,52	139,8	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Полдник	350	4,54	9	43,31	370,8	
Итого за день		1 310	26,45	32	163,73	1245,6	

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	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 блюд)	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
	Компот из свежих яблок	150	0,08		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	495	18,98	11	67,32	454,6	
Полдник	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	267,8	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 Полдник	360	5,12	8	46,73	392,4	
Итого за день		1 280	34	29	169,05	1296,1	
Итого за период		26 520	797,41	811	3551,42	25429,2	
Среднее значение за период		1 326	39,9	40,6	177,6	1271,5	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____