

Согласовано:
Заведующий ДОУ

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

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 сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	6,74	7	51,07	292,5	
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
	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	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	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	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	480	19,68	12	78,28	540,8	
Полдник	Пудинг творожно-манный	120	17,98	11	19,22	253,4	1 073
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Полдник	335	19,29	11	47,58	375,9	
	Итого за день	1 140	45,71	30	176,93	1209,2	

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

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	5,39	6	23,84	182	883
	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	6,75	14	42,01	341,9	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	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	475	15,33	16	72,29	485,4	
Полдник	Котлета картофельная с морковью	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Печенье детское	15	1,13	1	8,5	61,1	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Полдник	370	7,17	9	54,81	342,1	
	Итого за день	1 170	29,25	39	169,11	1169,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7	235,05
	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	9,96	9	42,38	287,4	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2	100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	470	16,63	15	43,53	393,6	
Полдник	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4	1 061
	Каша перловая с овощами	120	2,65	6	18,36	141	911,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Полдник	380	11,95	12	50,84	388,9	
Итого за день		1 275	38,92	36	152,72	1141,1	

(лист 4)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

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 молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,64	14	39,09	323,5	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	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	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		515	19,47	16	71	551,4	
Полдник	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	211,6	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Полдник		340	7,44	7	36,82	347,3	
Итого за день		1 180	33,55	37	146,91	1122,2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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 сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	12,68	13	48,13	370,9	
Завтрак 2	Напиток из сока	100			10,59	42,5	699,01
	Итого за Завтрак 2	100			10,59	42,5	
Обед	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	465	20,11	15	63,81	479	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,9	6	27,7	191,1	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Полдник	365	12,19	16	77,42	447,1	
Итого за день		1 255	44,98	44	199,95	1339,5	

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

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 сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак	325	6,72	14	44	342,9	
Обед	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	475	17,67	15	47,28	376,9	
Полдник	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,23	2	5,04	99,4	1 085
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	211,6	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Полдник	365	16	7	40,93	369,6	
Итого за день		1 165	40,39	36	132,21	1219,4	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

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 лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	8,95	9	43,78	315,8	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,04		3,05	12,7	928
	Итого за Завтрак 2	25	0,04		3,05	12,7	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	4	8,31	72,5	1 175
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	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	475	13,57	15	71,56	482,6	
Полдник	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	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Полдник	335	3,56	6	43,61	351,6	
Итого за день		1 160	26,12	30	162	1262,7	

(лист 8)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	10,65	8	36,53	280,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,52	3	12,85	93,8	139,04
	Печень, тушеная в томатном соусе	60	6,49	6	3,18	106,4	1 076,01
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	470	18,13	13	74,04	508,3	
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769,12
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9	814
	Омлет с картофелем	120	1,23	2	1,74	28,2	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Полдник	400	7,42	10	59,02	347,2	
Итого за день		1 195	36,2	31	169,59	1135,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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 молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	6,64	14	39,09	323,5	
Обед							
	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
	Плов мясной	140	13,68	15	28,44	209,4	444
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	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		475	19,41	20	72,37	462,9	
Полдник							
	Котлета рыбно-картофельная	50	7,87	5	6,79	105,9	1 137
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Полдник		380	15,83	9	65,3	418,2	
Итого за день		1 180	41,88	43	176,76	1204,6	

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

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 лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	4,47	4	24,22	166,8	
Обед							
	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	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		515	17,97	26	77,73	628,7	
Полдник							
	Котлета морковная с маслом	140	3,12	16	18,18	231,4	236
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Полдник		350	4,99	19	40,12	345,5	
Итого за день		1 190	27,43	49	142,07	1141	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

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
	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	7,55	15	44,66	358,5	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	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	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	475	16,46	21	69,97	548,3	
Полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Запеканка картофельная с овощами	130	3,36	6	17,43	137,2	1 089
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Итого за Полдник	380	5,93	11	43,33	367,3	
Итого за день		1 185	29,94	47	157,96	1213,1	

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

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	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	6,73	7	49,71	294,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	130	11,14	5	22,98	187,4	1 305
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	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	460	15,68	10	62,99	443,4	
Полдник	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Котлета морковная с маслом	100	2,23	11	12,99	165,3	236
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Полдник		350	7,64	14	62,59	402	
Итого за день		1 135	30,05	31	175,29	1239,9	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7	235,05
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	7,75	7	43,7	265,5	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,42	3	12	82,7	115,03
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	60	8,9	4	6,48	98,2	1 138
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		470	18,44	11	76,49	489	
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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Итого за Полдник		365	12,33	10	41,14	379,8	
Итого за день		1 270	38,96	28	172,11	1265	

(лист 14)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

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	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		460	16,29	13	54,04	492,9	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Полдник		385	10,18	7	68,67	391	
Итого за день		1 170	33,86	36	163,1	1231	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб		Неделя: 3	День: пятница				
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 повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
Итого за Завтрак		325	6,78	7	50,44	289,5	
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 с соленым огурцом	30	0,69	2	2,84	34,4	951
	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
	Тефтели рыбные.	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	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		510	15,63	15	73,2	501,4	
Полдник							
	Печенье детское	15	1,13	1	8,5	61,1	1 141,09
	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	167,8	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Полдник		370	5,83	8	52,81	345,3	
Итого за день		1 305	28,25	30	178,39	1125,5	

(лист 16)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб		Неделя: 4		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	8,38	13	31,41	311,6	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус томатный	15	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	Каша гречневая вязкая.	80	2,15	2	13,6	91,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	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		475	16,95	15	69,88	531	
Полдник							
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,23	2	5,04	99,4	1 085
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Полдник		365	15,67	6	41,68	367,4	
Итого за день		1 165	41	34	142,97	1150	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,5	853
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,17	8	50,77	316,3	
Обед							
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	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
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущенный	80	1,92	3	19,76	117,5	512
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	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		480	17,32	10	70,65	460,2	
Полдник							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,9	6	27,7	191,1	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Полдник		355	8,88	8	53,34	354,9	
Итого за день		1 160	35,37	26	174,76	1201,4	

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

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	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Печень по-строгановски куриная	50	6,72	5	2,61	83	1 076,08
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		480	15,33	13	58,56	419,8	
Полдник							
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
	Запеканка морковная	120	4,08	5	22,56	152,8	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		370	8,27	9	72,62	405,3	
Итого за день		1 175	31,35	30	180,89	1237,7	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб		Неделя: 4		День: четверг			
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 сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
		325	6,72	14	44	342,9	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
		100	0,34		13,81	64,3	
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
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Каша перловая с овощами	80	1,77	4	12,24	94	911,01
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	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
		480	18,16	16	58,77	446,9	
Итого за Обед							
Полдник	Пудинг творожно-манный	120	17,98	11	19,22	253,4	1 073
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
		345	20,89	12	52,44	410,5	
Итого за Полдник		1 250	46,11	42	169,02	1264,6	
Итого за день							

Лист 20

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб			Неделя: 4		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	4	23,76	146,7	235,05
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
		325	7,71	7	44,33	268,5	
Итого за Завтрак							
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
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	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	15	1,28		7,28	38,9	1 148
		480	17,55	23	69,95	561,9	
Итого за Обед							
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Омлет с капустой	100	7,61	15	3,44	178,6	961,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	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
		350	13,94	19	55,26	447,3	
Итого за Полдник							
		1 155	39,2	49	169,54	1277,7	
Итого за день		23 880	718,52	728	3312,28	23343	
Итого за период		1 194	35,9	36,4	165,6	1167,2	
Среднее значение за период							

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____