



Согласовано:
Заведующий ДОУ



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 1

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 сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	5,41	5	51,24	259,5	
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 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	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	17,51	18	77,65	562,1	
Уплотненный Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769,12
	Жаркое с мясом птицы	100	9,26	5	14,56	157,1	1 149
	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 Уплотненный Полдник	340	14,42	11	62,4	427		
Итого за день	1 300	37,34	34	202,5	1317,6		

(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	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
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	
Уплотненный Полдник	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Запеканка морковная с творогом	140	2,44	7	16,52	209,8	1 012
	Молоко сгущенное	15	1,19	1	7,16	48,2	902
	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 Уплотненный Полдник	455	6,21	9	57,56	381		
Итого за день	1 430	38,82	41	183,78	1301		

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	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	Сок натуральный	100			12,32	75,9	707
	Итого за Завтрак 2		100			12,32	75,9
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,1	818
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,36	4	8,31	122,5	1 175
	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
Итого за Обед		535	16,87	20	64,24	501,3	
Уплотненный Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		18,8	75,6	437
	Омлет запеченный или паровой	140	14,11	16	4,56	213,7	891
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник		380	16,45	17	28,32	331,6
Итого за день		1 350	41,07	45	154,59	1321,4	

(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	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53
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	
Итого за Обед		520	25,13	13	68,8	532	
Уплотненный Полдник	Печенье детское	40	3	4	22,67	162,8	1 141,09
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	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 пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		400	16,26	12	80,27	545,5	
Итого за день		1 345	54,54	39	190,61	1421,4	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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	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	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2
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	
Уплотненный Полдник	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	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
Итого за Уплотненный Полдник		355	14,4	20	55,71	468,2	
Итого за день		1 370	43,75	53	193,3	1466,6	

(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	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
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 с мясом птицы	150	13,89	8	21,84	235,6	1 149
	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	19,37	17	68,2	512,6	
Уплотненный Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
	Омлет с капустой	130	9,9	11	21,8	232,2	961
	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 Уплотненный Полдник		370	12,32	12	57,27	400,3	
Итого за день		1 305	44,18	43	181,12	1355,7	

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
	Итого за Завтрак	325	9,02	10	39,49	290,1	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
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
Итого за Обед		520	24,4	22	87,51	631,5	
Уплотненный Полдник	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Запеканка из творога с рисом	120	13,38	11	19,43	234,8	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	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 Уплотненный Полдник		450	16,36	13	56	449,5	
Итого за день		1 395	52,68	48	187,7	1431,1	

(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
	Итого за Завтрак	325	5,66	13	38,46	302,4	
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,28		7,68	32,4	704
Итого за Завтрак 2		100	0,28		7,68	32,4	
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
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	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
	Итого за Обед		545	23,14	18	90,87	619,8
Уплотненный Полдник	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	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
Итого за Уплотненный Полдник		380	18,16	15	84,56	516,4	
Итого за день		1 380	47,24	46	221,57	1471	

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	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53
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
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	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	15,88	13	79,94	501,7
Уплотненный Полдник	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	130	6,05	8	22,43	189,9	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 Уплотненный Полдник		370	8,34	11	49,99	331,2
Итого за день		1 305	51,16	43	185,07	1337,8	

(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 пшеничная 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 повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак		325	8,98	9	47,76	313,4
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0,01		1,94	9,3	699
	Итого за Завтрак 2		100	0,01		1,94	9,3
Обед	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	
Уплотненный Полдник	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
	Биточек из курицы	40	8,37	3	4,9	81,5	255
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	1 000
	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 Уплотненный Полдник		400	19,46	11	82,26	489	
Итого за день		1 390	46,53	40	186,62	1322,8	

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	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
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	
Уплотненный Полдник	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	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
Итого за Уплотненный Полдник		370	17,44	13	85,62	564,2	
Итого за день		1 310	46,36	53	215,07	1482,8	

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	170	4,07	4	25,37	157	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	297,7	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	160	3,53	3	12,89	143,8	139
	Котлета рыбная	50	9,44	8	6,14	135,3	1 028
	Соус сметанный	15	0,26	3	1,01	24,5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,23	3	29,25	155,6	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	540,3	
Уплотненный Полдник	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	17,52	263,8	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	25	2,14	1	8,7	59,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		345	4,6	8	44,63	271,7	
Итого за день		1 270	38,1	37	157,75	1323,7	

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 повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак	325	6,78	7	50,44	289,5	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
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
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	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	15,98	17	59,08	559,2
Уплотненный Полдник	Ватрушка со сметаной	40	4,67	7	27,49	179,6	861
	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
	Картофель отварной	120	0,36	1	2,92	179,8	518
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник		420	15,83	15	59,7	559,3
Итого за день		1 380	38,97	39	185,19	1479,2	

(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 лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	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	20,7	13	49,66	419,3
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
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 со свиной	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
Уплотненный Полдник	Булочка Ромашка	40	3,26	5	27,23	168,8	938,07
	Биточек рыбный	40	5,3	4	6,36	80,5	1 107
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		450	13,98	20	95,9	590,1	
Итого за день		1 395	58,74	59	216,41	1309,8	

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 пшеничная 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 маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	8,96	16	40,69	363,8	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,1		11,49	46	912
Итого за Завтрак 2		100	0,1		11,49	46	
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 кураги	150	0,12		3,39	15,1	932
	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	18,18	20	54,47	511,3	
Уплотненный Полдник	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Биточек из курицы	40	8,37	3	4,9	81,5	255
	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 пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		470	17,72	8	78,78	501,1	
Итого за день		1 460	44,86	44	185,14	1445,2	

(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 повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
	Итого за Завтрак		325	10,51	11	46,36	412
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Огурцы соленые	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	
Уплотненный Полдник	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	40	6,93	2	1,44	52,9	1 296
	Каша перловая рассыпчатая	140	4,38	5	31,25	186,6	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 Уплотненный Полдник		420	13,53	9	68,73	408,7	
Итого за день		1 375	47,88	51	219,97	1356,5	

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	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		305	8,25	8	40,39	274,6	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	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	19,54	20	72,75	568,9	
Уплотненный Полдник	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191	512
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		410	19,8	11	91,84	567,4	
Итого за день		1 365	50,49	42	209,68	1370,9	

(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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,39	6	28,84	202	883
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Итого за Завтрак		325	6,78	14	42,01	356,9
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7
Обед	Икра овощная морковная	40	0,37	2	5,77	31,9	814
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	160	2,46	4	15,15	123,4	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		550	20,41	20	80,98	570,2
Уплотненный Полдник	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Капуста тушеная	130	3,16	4	19,96	131,6	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 Уплотненный Полдник		375	12,25	12	64,94	437,1	
Итого за день		1 380	39,88	46	198,71	1344,9	

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	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	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	18,99	19	78,92	552	
Уплотненный Полдник	Запеканка морковная с творогом	140	2,44	8	19,52	259,8	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 Уплотненный Полдник	350	4,54	9	43,31	370,8		
Итого за день	1 310	29,7	34	156,38	1339,4		

(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 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 сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	8,81	9	40,86	282,4	
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,25		6,98	29,4	704
Итого за Завтрак 2		100	0,25		6,98	29,4	
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	
Уплотненный Полдник	Манник	40	2,56	4	29,12	164,3	1 182
	Фрикадельки мясные	40	6,3	5	0,25	74,7	112
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	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 Уплотненный Полдник	400	18,02	14	87,37	546		
Итого за день	1 320	46,06	34	202,53	1372,4		
Итого за период	27 135	898,35	871	3833,69	27601,2		
Среднее значение за период	1 356,8	44,9	43,6	191,7	1380,1		

Составил  Бичу Александр

Утвердил _____