



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 ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	180	4,88	5	30,45	176,4	174
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>6,76</b>	<b>6</b>	<b>64,27</b>	<b>324,3</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	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
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>21,86</b>	<b>23</b>	<b>91,47</b>	<b>689,1</b>
Уплотненный Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769,12
	Жаркое с мясом птицы	190	16,67	11	26,2	382,8	1 149
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>440</b>	<b>21,83</b>	<b>15</b>	<b>75,64</b>	<b>559</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 585</b>	<b>50,45</b>	<b>44</b>	<b>242,58</b>	<b>1741,4</b>	

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	5,16	6	24,35	191	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>12,75</b>	<b>13</b>	<b>48,41</b>	<b>374,6</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>	<b>60</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп с макаронными изделиями	190	1,92	4	13,89	107,8	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		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>22,35</b>	<b>24</b>	<b>95,78</b>	<b>672,1</b>
Уплотненный Полдник	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Залезанка морковная с творогом	170	2,82	8	19,06	291,3	1 012
	Молоко сгущенное	20	1,19	2	13,16	65,2	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	8,7	54,8	897,01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>495</b>	<b>6,59</b>	<b>10</b>	<b>61,7</b>	<b>438,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 645</b>	<b>44,69</b>	<b>50</b>	<b>210,59</b>	<b>1685,5</b>	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>9,58</b>	<b>9</b>	<b>62,43</b>	<b>387,9</b>	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,64	5	9,97	87	1 175
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>645</b>	<b>20,33</b>	<b>25</b>	<b>73,99</b>	<b>595,9</b>		
Уплотненный Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2	1	3,66	26,6	437
	Омлет запеченный или паровой	170	19,12	18	10,22	284,2	891
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	12,7	64,8	897,01
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>420</b>	<b>18,46</b>	<b>19</b>	<b>30,58</b>	<b>468,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 560</b>	<b>48,37</b>	<b>53</b>	<b>178,2</b>	<b>1721,2</b>		

(лист 4)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	5,41	7	29,7	191,2	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>46,76</b>	<b>363,8</b>	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
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	130	2,88	5	35,64	184,3	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>620</b>	<b>29,49</b>	<b>15</b>	<b>82,01</b>	<b>630,2</b>		
Уплотненный Полдник	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,76	5	40,39	233	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	8,7	54,8	897,01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>450</b>	<b>17,2</b>	<b>13</b>	<b>86,29</b>	<b>569,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 565</b>	<b>62,59</b>	<b>45</b>	<b>219,06</b>	<b>1716,3</b>		

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
<b>Итого за Завтрак</b>		395	10,22	21	47,59	459,8	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
<b>Итого за Завтрак 2</b>		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	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
<b>Итого за Обед</b>		650	23,66	19	95,06	644,6	
Уплотненный Полдник							
	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Рагу из овощей	170	3,42	7	32,63	207,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		440	13,65	20	61,78	520,9	
<b>Итого за день</b>		1 585	47,91	60	220,4	1696,5	

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	190	8,29	9	18,62	215	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
<b>Итого за Завтрак</b>		395	15,26	16	56,11	461,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,37	5	9,85	139,6	1 021
	Жаркое с мясом птицы	180	16,67	9	26,2	282,8	1 149
	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
<b>Итого за Обед</b>		620	22,67	22	79,33	659,3	
Уплотненный Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	50	0,28		18,37	75,8	950
	Омлет с капустой	160	12,18	13	26,83	285,8	961
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	8,7	54,8	897,01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		420	14,6	14	63,9	480,2	
<b>Итого за день</b>		1 535	52,53	52	210,54	1699,9	

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	190	5,94	5	29,4	195,4	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	12,06	10	55,8	368,1	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,9	3	4,7	60	
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	130	7,46	5	45,9	248,7	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
<b>Итого за Обед</b>	615	27,94	25	101,21	731,1		
Уплотненный Полдник	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Запеканка из творога с рисом	160	16,73	14	24,29	293,5	1 297
	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	500	19,71	16	62,46	514,5		
<b>Итого за день</b>	1 610	62,61	54	224,17	1733,7		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	7,05	17	47,52	385,9	
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,25		6,98	29,4	704
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,25		6,98	29,4	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	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
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	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
<b>Итого за Обед</b>	645	28,11	21	104,15	727		
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
	Рагу из овощей	170	3,42	7	32,63	207,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	460	19,18	18	84,09	543,6		
<b>Итого за день</b>	1 620	54,59	56	242,74	1725,9		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	20,97	14	28,42	335,6	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>27,17</b>	<b>18</b>	<b>61,82</b>	<b>528,3</b>	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,77	2	12,64	156,5	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
	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	176,3	512
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>19,23</b>	<b>15</b>	<b>93,27</b>	<b>660,4</b>
Уплотненный Полдник							
	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	170	7,45	12	37,61	293,8	1 133
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>420</b>	<b>9,74</b>	<b>13</b>	<b>56,77</b>	<b>451,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 510</b>	<b>59,04</b>	<b>49</b>	<b>215,86</b>	<b>1773,1</b>	

(лист 10)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	6,47	7	28,61	228,3	883
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11,05</b>	<b>11</b>	<b>60,09</b>	<b>388,8</b>
Завтрак 2							
	Напиток лимонный	100	0,01		1,94	9,3	699
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,01</b>		<b>1,94</b>	<b>9,3</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	200	3,14	3	9,96	149,8	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>20,28</b>	<b>22</b>	<b>60,9</b>	<b>672,9</b>
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	170	5	6	45,71	233,2	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>460</b>	<b>20,71</b>	<b>13</b>	<b>92,79</b>	<b>548,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 610</b>	<b>52,05</b>	<b>46</b>	<b>215,72</b>	<b>1739,6</b>	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>9,13</b>	<b>20</b>	<b>49,83</b>	<b>439,5</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>69</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>24,83</b>	<b>28</b>	<b>89,74</b>	<b>579,3</b>	
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	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>450</b>	<b>21,17</b>	<b>15</b>	<b>106,67</b>	<b>684,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 550</b>	<b>55,13</b>	<b>63</b>	<b>257,44</b>	<b>1772,2</b>	

(лист 12)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>12,47</b>	<b>12</b>	<b>54,51</b>	<b>360</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>	<b>60</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>26,73</b>	<b>21</b>	<b>77,61</b>	<b>615,5</b>	
Уплотненный Полдник	Запеканка морковная с творогом	160	4,82	10	23,06	331,3	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>390</b>	<b>4,99</b>	<b>9</b>	<b>50,44</b>	<b>456</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 495</b>	<b>47,09</b>	<b>45</b>	<b>187,26</b>	<b>1841,5</b>	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	180	6,48	8	30,24	216	823
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>8,41</b>	<b>9</b>	<b>63,31</b>	<b>360,3</b>	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>15,97</b>	<b>71,2</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	5,19	41,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	70	8,17	5	0,07	149,4	866
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	1 000
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>635</b>	<b>19,23</b>	<b>19</b>	<b>66,18</b>	<b>660,3</b>	
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	170	0,48	2	13,89	279,7	518
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>480</b>	<b>15,95</b>	<b>15</b>	<b>62,27</b>	<b>625,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 610</b>	<b>43,97</b>	<b>43</b>	<b>207,73</b>	<b>1757,3</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>385</b>	<b>26,61</b>	<b>17</b>	<b>61,84</b>	<b>530,7</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
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 со свиной	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>625</b>	<b>24,24</b>	<b>25</b>	<b>74,15</b>	<b>616,6</b>	
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	160	3,84	6	39,52	235,1	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>480</b>	<b>14,22</b>	<b>20</b>	<b>99,97</b>	<b>611,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 590</b>	<b>67,97</b>	<b>65</b>	<b>239,96</b>	<b>1811,4</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	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 маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
<b>Итого за Завтрак</b>		395	11,01	21	50,19	459,4	
Завтрак 2							
	Компот из свежих яблок	100	0,1		11,49	46	912
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,49	46	
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	130	2,61	5	27,62	166,6	995
	Компот из кураги	180	0,14		4,07	18,2	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
	<b>Итого за Обед</b>		635	20,39	22	60,67	573,3
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	170	6,76	6	50,39	293	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		530	19,41	10	90,47	565,6	
<b>Итого за день</b>		1 680	50,81	53	212,53	1767,3	

(лист 16)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		395	12,87	22	56,99	517,4
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	69	
Обед	Огурцы соленые	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
	<b>Итого за Обед</b>		640	29,93	32	113,1	831,2
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	160	4,38	7	41,25	246,6	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		440	13,53	9	70,33	415	
<b>Итого за день</b>		1 575	56,33	63	251,62	1692,6	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>11,3</b>	<b>11</b>	<b>53,84</b>	<b>369,2</b>	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>	<b>60</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>24,48</b>	<b>23</b>	<b>83,4</b>	<b>673,2</b>	
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	160	3,84	6	39,52	235,1	512
	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
	<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>	<b>460</b>	<b>20,53</b>	<b>12</b>	<b>100,77</b>	<b>619,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 605</b>	<b>59,21</b>	<b>49</b>	<b>242,71</b>	<b>1721,9</b>		

(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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,47	7	38,61	258,3	883
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>8,39</b>	<b>18</b>	<b>51,77</b>	<b>451,1</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>110</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>625</b>	<b>21,8</b>	<b>22</b>	<b>88,92</b>	<b>623</b>	
	Уплотненный Полдник	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1
Яйцо отварное шт		25	3	3	0,18	39,3	349,01
Капуста тушеная		150	3,42	6	32,21	184,9	999
Чай с сахаром		200			16	63,8	1 188
Хлеб ржаной		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>405</b>	<b>12,51</b>	<b>13</b>	<b>67,79</b>	<b>452,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 545</b>	<b>43,1</b>	<b>53</b>	<b>218,28</b>	<b>1717,1</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	1,09	2	5,13	59,7	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>4,2</b>	<b>4</b>	<b>38,95</b>	<b>209,3</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Суп-лапша на курином бульоне	190	5,95	4	16,02	139	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>625</b>	<b>21,59</b>	<b>21</b>	<b>90,22</b>	<b>630,1</b>	
Уплотненный Полдник	Запеканка морковная с творогом	170	2,82	9	22,06	281,3	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>385</b>	<b>4,82</b>	<b>10</b>	<b>46,77</b>	<b>493,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>33,51</b>	<b>38</b>	<b>179,94</b>	<b>1745,6</b>	

(лист 20)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	5,16	6	24,35	181	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>11,28</b>	<b>11</b>	<b>50,75</b>	<b>363,7</b>
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,25		6,98	29,4	704
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,25</b>		<b>6,98</b>	<b>29,4</b>	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	190	3,02	3	14,89	129,6	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	123,2	1 069
	Пюре картофельное	130	2,61	5	27,62	157,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>595</b>	<b>23,65</b>	<b>13</b>	<b>77,86</b>	<b>568</b>	
Уплотненный Полдник	Манник	40	2,56	4	29,12	164,3	1 182
	Фрикадельки мясные	40	6,3	5	0,25	74,7	112
	Рагу из овощей	160	3	6	39,8	226,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	1,7	1	9,7	59,8	1 148
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>		<b>440</b>	<b>13,56</b>	<b>15</b>	<b>69,87</b>	<b>491,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 530</b>	<b>48,74</b>	<b>39</b>	<b>205,46</b>	<b>1722,5</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>31 510</b>	<b>1040,59</b>	<b>1020</b>	<b>4382,79</b>	<b>34822,6</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 575,5</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>219,1</b>	<b>1741,13</b>	

Составил  Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_