

Согласовано:

*В. В. Дуванова*



Утверждаю:

Директор ООО  
"Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

10 января 2024 год

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	185	3,89	8	24,24	222	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>15</b>	<b>51,81</b>	<b>417,3</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>27,09</b>	<b>20</b>	<b>112,03</b>	<b>764,2</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,86</b>	<b>11</b>	<b>34,86</b>	<b>266,9</b>		
Ужин	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			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>	<b>360</b>	<b>6,13</b>	<b>8</b>	<b>47,35</b>	<b>288,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 635</b>	<b>50,88</b>	<b>54</b>	<b>246,05</b>	<b>1736,5</b>		

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		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	185	5,37	9	29,42	222	883
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,01</b>	<b>20</b>	<b>56,84</b>	<b>491</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,52		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		590	18,29	17	89,44	614	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,29	11	29,03	205,4	
<b>Ужин</b>							
	Салат из отварной моркови с изюмом*	50	0,64	1	15,01	72,2	1 027
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
<b>Итого за Ужин</b>		320	13,04	9	55,37	360,4	
<b>Итого за день</b>		1 500	49,63	57	230,68	1670,8	

(лист 3)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
<b>Итого за Завтрак</b>		415	19,71	14	73,9	565,1	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Оладьи из печени	70	12,65	8	10,4	164,3	319
	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 свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		630	21,4	20	83,68	615,3	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
<b>Итого за Полдник</b>		220	7,74	9	35,1	246,8	
<b>Ужин</b>							
	Фрикаделька из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4	1 061
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	120	4,14	7	23,97	177,5	1 011,01
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		370	12,25	13	50,21	393,6	
<b>Итого за день</b>		1 635	61,1	56	242,89	1820,8	

(лист 4)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
<b>Итого за Завтрак</b>		495	9,25	16	71,58	480,9	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	2	12,37	96,8	1 050
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		590	23,37	11	84,92	627,2	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,85	6	23,78	163	
<b>Ужин</b>							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		390	6,94	10	45,8	298	
<b>Итого за день</b>		1 665	47,41	43	226,08	1569,1	

(лист 5)

<b>Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
<b>Итого за Завтрак</b>		395	15,77	10	73,01	499,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	40	0,34	2	3,21	33,3	1 101
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	9,71	83,1	1 175
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5	998
	Напиток цитрусовый	180	0,47		3,14	14,8	969
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		620	26,3	23	64,26	568,9	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
<b>Итого за Полдник</b>		210	7,47	9	30,78	230,1	
<b>Ужин</b>							
	Картофель тушеный	150	3,17	10	26,29	213,5	997
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
<b>Итого за Ужин</b>		350	4,79	10	52,42	319,4	
<b>Итого за день</b>		1 575	54,33	52	220,47	1618	

(лист 6)

<b>Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,67	1	31,08	216	845
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
<b>Итого за Завтрак</b>		395	9,09	9	61,02	427,4	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Суп с крутой пшениной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Фрикаделька из мяса птицы	70	8,98	6	5,98	154,5	1 061
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		630	19,01	18	84,92	630,9	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920

	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
		220	8,24	11	33,2	265,6	
<b>Итого за Полдник</b>							
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,08	2	5,41	117,7	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		385	17,51	7	55,46	405	
<b>Итого за день</b>		1 630	53,85	45	234,6	1728,9	

(лист 7)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		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	200	5,8	9	31,8	240	883
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
		415	18	19	73,46	583	
<b>Итого за Завтрак</b>							
Обед	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186	
<b>Итого за Обед</b>		740	16,98	19	100,82	676,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
		220	5,22	5	7,53	97	
<b>Итого за Полдник</b>							
Ужин	Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		360	22,69	14	48,5	454,6	
<b>Итого за Ужин</b>		1 735	62,89	57	230,31	1811	

(лист 8)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
		415	18,66	13	78,82	615,2	
<b>Итого за Завтрак</b>							
Обед	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	40	0,74	2	5,37	39,6	834
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Печень по-строгановски	80	1,62	5	2,88	203,5	1 076
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		740	13	15	93,21	715,1	
<b>Итого за Обед</b>							

Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,66</b>	<b>9</b>	<b>32,07</b>	<b>239,2</b>	
Ужин	Котлета морковная с маслом	150	3,34	17	19,48	247,9	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>	<b>370</b>	<b>5,38</b>	<b>20</b>	<b>43,7</b>	<b>377,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 745</b>	<b>45,7</b>	<b>57</b>	<b>247,8</b>	<b>1947,3</b>		

(лист 9)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>7,2</b>	<b>16</b>	<b>53,52</b>	<b>427,4</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	160	9,98	19	37,74	360,7	444,01
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>17,22</b>	<b>26</b>	<b>96,09</b>	<b>693,3</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>30,86</b>	<b>213,9</b>		
Ужин	Котлета рыбная	40	7,55	6	4,91	101,1	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>	<b>340</b>	<b>13,2</b>	<b>10</b>	<b>50,86</b>	<b>353,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 560</b>	<b>46,62</b>	<b>59</b>	<b>231,33</b>	<b>1688,3</b>		

(лист 10)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

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	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>7,69</b>	<b>15</b>	<b>53,8</b>	<b>384,4</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	Котлета рыбная	60	11,33	9	7,37	151,6	1 028
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		580	19,84	20	78,16	587,3	
<b>Итого за Обед</b>							
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,68	3	24,67	138,1	1 182
		190	7,03	8	31,72	228,1	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Ужин</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	1,27	3	4,98	53,4	14 519
	Омлет натуральный*	100	10,06	12	1,85	160,2	972
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
		350	12,95	15	30,96	319,5	
<b>Итого за Ужин</b>		1 615	47,51	58	205,84	1566,8	
<b>Итого за день</b>							(лист 11)

<b>Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л</b>		<b>Неделя: 3</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
		420	9,74	16	52,25	413	
	<b>Итого за Завтрак</b>						
<b>Обед</b>	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	3	2,96	38,8	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек из курицы	80	13,39	15	12,36	154,4	255
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	16,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		660	22,36	28	98,1	681,6	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
		230	8,9	15	37,25	265,4	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	9,94	8	42,84	261,9	334
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		380	11,64	9	64,81	367,6	
<b>Итого за Ужин</b>		1 690	52,64	68	252,41	1727,6	
<b>Итого за день</b>							(лист 12)

<b>Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л</b>		<b>Неделя: 3</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
		415	11,12	14	57,5	475,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>						
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	150	12,86	6	26,52	216,3	1 305
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		570	18,4	12	76,29	512,1	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
<b>Итого за Полдник</b>		220	9	8	32,12	226,5	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога с рисом	120	13,26	10	18,34	218,9	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
<b>Итого за Ужин</b>		340	15,28	11	44,26	342,9	
<b>Итого за день</b>		1 545	53,8	45	210,17	1557,2	

(лист 13)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
<b>Итого за Завтрак</b>		415	16,43	17	72,99	617,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	103,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Оладьи из печени, тушенные в соусе	100	14,83	7	10,8	163,7	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5	998
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		650	27,15	18	99,91	697,5	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
<b>Итого за Полдник</b>		220	5,53	6	20,43	162,3	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели мясные с луком	45	6,3	6	6,23	107,6	907
	Капуста тушеная	100	2,39	5	9,49	85,3	999
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
<b>Итого за Ужин</b>		345	10,31	11	39,85	298,8	
<b>Итого за день</b>		1 630	59,42	52	233,18	1775,8	

(лист 14)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
<b>Итого за Завтрак</b>		415	5,41	11	53,88	345,7	
<b>Обед</b>							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	40	0,57	3	8,8	68,4	1 023
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Шницель из птицы	70	11,14	5	10,75	177,4	1 060
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		710	22,25	16	108,72	732,6	
<b>Полдник</b>							

Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
<b>Итого за Полдник</b>	220	5,5	6	20,83	163,8	
<b>Ужин</b>						1 028,04
Котлета рыбная Солнышко	40	6,14	4	4,72	79,1	905
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	
Рис припущенный с овощами	100	2,36	6	22,7	151,5	990
Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>	360	10,62	12	51,72	358,1	
<b>Итого за день</b>	1 705	43,78	45	235,15	1600,2	

(лист 15)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>		200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	0,05		13,65	53,9	686
	Чай с лимоном*	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	Бутерброд с сыром	415	14,85	15	70,89	480,4	
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Обед</b>		40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Салат из свеклы отварной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Тефтели рыбные.	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Соус молочный (для подачи к блюду)	100	2,02	4	16,2	110	518
	Картофель отварной	180	0,61		23,07	108,6	705
	Напиток из плодов шиповника	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		635	19,87	19	84,66	610,8	
<b>Полдник</b>		180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Кисломолочный продукт	40	3,54	3	9,6	110,2	1 047,02
	Пирог Тигренок	220	8,76	8	16,8	205,6	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Ужин</b>		160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	180			14,37	57,5	1 188
	Чай с сахаром	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		360	9,15	11	50,48	343,1	
<b>Итого за день</b>		1 630	52,63	53	222,83	1639,9	

(лист 16)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>		200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Суп молочный с вермишелью	180	3,48	3	18,07	171	919
	Какао с молоком	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Бутерброд с маслом сливочным	415	12,09	17	59,37	501,4	
<b>Итого за Завтрак</b>							
<b>Обед</b>		200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Суп картофельный с бобовыми	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Котлета из свинины Детская	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	100	2,69	3	13,87	114	1 032
	Каша гречневая вязкая*	180	0,61		23,07	108,6	705
	Напиток из плодов шиповника	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		610	14,73	15	82,3	563,7	



Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,66</b>	<b>9</b>	<b>32,07</b>	<b>239,2</b>	
Ужин	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Рагу овощное с томатом	150	2,39	7	16,47	138,9	541
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>8,16</b>	<b>12</b>	<b>39,56</b>	<b>298,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 635</b>	<b>43,63</b>	<b>53</b>	<b>213,3</b>	<b>1602,7</b>		

(лист 17)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		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	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>17,46</b>	<b>12</b>	<b>71,29</b>	<b>473,3</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>21,34</b>	<b>11</b>	<b>88,66</b>	<b>567,2</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Плетенка слоеная дрожжевая	40	3,5	2	23,11	126,2	1 059
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,85</b>	<b>7</b>	<b>30,16</b>	<b>216,2</b>	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	140	2,63	7	17,79	150,6	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>360</b>	<b>4,65</b>	<b>8</b>	<b>44,61</b>	<b>278,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 575</b>	<b>51,3</b>	<b>38</b>	<b>234,92</b>	<b>1534,9</b>		

(лист 18)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 4			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,6	240	883
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11,12</b>	<b>14</b>	<b>57,5</b>	<b>475,7</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 отварной моркови с кукурузой Солнышко	40	0,73	4	11,9	83,2	833
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Запеканка картофельная с печеню*	170	13,87	9	30,01	274,2	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>20,84</b>	<b>20</b>	<b>98,79</b>	<b>681,9</b>		
Полдник							

	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
<b>Итого за Полдник</b>		220	8,36	13	38,37	303,2	
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	9,94	8	42,84	261,9	334
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
<b>Итого за Ужин</b>		380	11,56	8	66,97	367,8	
<b>Итого за день</b>		1 765	52,26	55	277,6	1899,8	

(лист 19)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 4			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	<b>Итого за Завтрак</b>		415	14,85	15	70,89	480,4
<b>Обед</b>	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Обед</b>		595	26,84	13	73,84	599,6	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
	<b>Итого за Полдник</b>		220	8,05	8	28,57	214,6
<b>Ужин</b>	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	50	0,87	5	8,1	81,8	1 003
	Омлет с капустой	120	9,13	18	4,12	214,4	961
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	<b>Итого за Ужин</b>		370	11,7	24	35,09	405,5
<b>Итого за день</b>		1 600	61,44	60	208,39	1700,1	

(лист 20)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		Неделя: 4			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	<b>Итого за Завтрак</b>		415	9,43	15	50,18	394,1

Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>18,92</b>	<b>17</b>	<b>91,02</b>	<b>607,2</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>180</b>	<b>6,6</b>	<b>7</b>	<b>28,32</b>	<b>201,6</b>	
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>350</b>	<b>21,49</b>	<b>13</b>	<b>47,57</b>	<b>435,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 555</b>	<b>56,44</b>	<b>52</b>	<b>217,09</b>	<b>1638,6</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>32 625</b>	<b>1047,26</b>	<b>1059</b>	<b>4621,09</b>	<b>33834,3</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 631,3</b>	<b>52,4</b>	<b>53</b>	<b>231,1</b>	<b>1691,7</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Оловяникова Н.С.

Утвердил \_\_\_\_\_