

Согласовано :

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"  
Козырева О.Ю.

01.09.2025 год



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,99	6	33,42	217,2	845
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11,5</b>	<b>10</b>	<b>53,99</b>	<b>357,1</b>	
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 сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с	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>490</b>	<b>20,8</b>	<b>14</b>	<b>83,32</b>	<b>574,9</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,99</b>	<b>10</b>	<b>33,45</b>	<b>248,9</b>
Ужин	Котлета картофельная с	130	3,72	5	22,24	152,5	1 173
	Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>5,32</b>	<b>6</b>	<b>42,59</b>	<b>253</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 315</b>	<b>44,61</b>	<b>40</b>	<b>213,35</b>	<b>1433,9</b>	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>6,75</b>	<b>14</b>	<b>42,01</b>	<b>341,9</b>	
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		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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>475</b>	<b>15,33</b>	<b>13</b>	<b>72,29</b>	<b>485,4</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,91</b>	<b>8</b>	<b>31,17</b>	<b>224,3</b>	
Ужин	Салат из отварной моркови с	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	10	0,01		3,34	13,1	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
<b>Итого за Ужин</b>		<b>270</b>	<b>5,99</b>	<b>5</b>	<b>43,7</b>	<b>246,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>34,98</b>	<b>40</b>	<b>189,17</b>	<b>1298</b>	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,22	5	23,76	169,2	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9,96</b>	<b>10</b>	<b>42,38</b>	<b>309,9</b>	
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
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Рагу из овощей	80	1,71	4	11,32	83,9	959
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>485</b>	<b>16,86</b>	<b>18</b>	<b>44,11</b>	<b>414,6</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,55	2	26,85	131,7	938
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>6,9</b>	<b>7</b>	<b>33,9</b>	<b>221,7</b>		
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Каша перловая с овощами	100	2,21	5	15,3	117,5	911,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>305</b>	<b>8,62</b>	<b>9</b>	<b>37,99</b>	<b>292,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 305</b>	<b>42,34</b>	<b>44</b>	<b>158,38</b>	<b>1238,8</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,3	5	20,29	149,8	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>7,04</b>	<b>14</b>	<b>48,89</b>	<b>404,1</b>	
Обед	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>18,85</b>	<b>12</b>	<b>67,61</b>	<b>499,1</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>6,99</b>	<b>10</b>	<b>33,45</b>	<b>248,9</b>		
Ужин	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>295</b>	<b>4,7</b>	<b>5</b>	<b>35,49</b>	<b>207,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 385</b>	<b>37,58</b>	<b>41</b>	<b>185,44</b>	<b>1359,8</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>14,34</b>	<b>13</b>	<b>48,13</b>	<b>370,9</b>	
Обед	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Рыба запеченная в молочном	50	9,63	7	2,32	110,6	265
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>465</b>	<b>20,4</b>	<b>15</b>	<b>74,32</b>	<b>522,7</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
<b>Итого за Полдник</b>	<b>165</b>	<b>5,47</b>	<b>6</b>	<b>18,21</b>	<b>151</b>		
Ужин	Макаронные изделия отварные с	120	4,14	7	23,97	177,5	1 011,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>285</b>	<b>5,75</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	<b>268</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 240</b>	<b>45,96</b>	<b>42</b>	<b>184,66</b>	<b>1312,6</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 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	140	5,04	6	23,52	168	823
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>7,38</b>	<b>15</b>	<b>42,32</b>	<b>349</b>	
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		0,87	8,3	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>18,43</b>	<b>12</b>	<b>53,39</b>	<b>405,1</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя, 100 гр.	50	3,77	6	30,63	191	769
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>11</b>	<b>37,68</b>	<b>281</b>		
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>300</b>	<b>13,96</b>	<b>5</b>	<b>44,58</b>	<b>296,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>47,89</b>	<b>43</b>	<b>177,97</b>	<b>1331,6</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	140	5,03	5	22,25	169,8	883
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>8,59</b>	<b>8</b>	<b>42,19</b>	<b>303,6</b>	
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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>13,57</b>	<b>15</b>	<b>71,56</b>	<b>482,6</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>4,35</b>	<b>5</b>	<b>7,38</b>	<b>91,6</b>		
Ужин	Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Салат из моркови с изюмом без	30	0,41	2	4,62	38,1	1 163,02
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>270</b>	<b>5,98</b>	<b>6</b>	<b>39,72</b>	<b>240,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>32,49</b>	<b>34</b>	<b>160,85</b>	<b>1118,1</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	140	6,59	4	11,77	138,8	1 284
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>12,33</b>	<b>9</b>	<b>30,39</b>	<b>279,5</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	139
	Печень, тушенная в томатном	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>470</b>	<b>18,14</b>	<b>13</b>	<b>74,08</b>	<b>514,5</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
<b>Итого за Полдник</b>	<b>165</b>	<b>5,47</b>	<b>6</b>	<b>18,21</b>	<b>151</b>		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,65	35,6	992
	Омлет с картофелем 100	90	6,13	8	8,65	128,9	892,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>295</b>	<b>8,01</b>	<b>10</b>	<b>31,58</b>	<b>251,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 245</b>	<b>43,95</b>	<b>38</b>	<b>154,26</b>	<b>1196,3</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	140	4,01	5	18,94	139,8	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>315</b>	<b>6,35</b>	<b>14</b>	<b>37,74</b>	<b>320,8</b>	
Обед	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	87,4	84
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	140	10,13	12	27,42	245,6	444,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>475</b>	<b>15,9</b>	<b>17</b>	<b>71,35</b>	<b>499,1</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>8,13</b>	<b>7</b>	<b>30,71</b>	<b>208,5</b>	
Ужин	Котлета рыбно-картофельная	40	6,29	4	5,43	84,7	1 137
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>285</b>	<b>10,95</b>	<b>6</b>	<b>44,91</b>	<b>288</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>41,33</b>	<b>44</b>	<b>184,71</b>	<b>1316,4</b>	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая	140	0,85	1	3,99	30,8	846
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>2,24</b>	<b>9</b>	<b>33,36</b>	<b>253,2</b>	
Обед	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	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>475</b>	<b>14,71</b>	<b>19</b>	<b>63,19</b>	<b>503</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,91</b>	<b>8</b>	<b>31,17</b>	<b>224,3</b>	
Ужин	Котлета морковная с маслом	130	2,9	15	16,89	214,8	236
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>4,77</b>	<b>18</b>	<b>37,93</b>	<b>320,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>28,63</b>	<b>54</b>	<b>165,65</b>	<b>1301,3</b>	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7,55</b>	<b>15</b>	<b>44,66</b>	<b>358,5</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Котлета Пожарская @	50	7,17	5		90	1 027,23
	Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>14,18</b>	<b>14</b>	<b>63,59</b>	<b>461</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,55	2	26,85	131,7	938
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>6,9</b>	<b>7</b>	<b>33,9</b>	<b>221,7</b>		
Ужин	Запеканка картофельная с	130	3,36	6	17,43	137,2	1 089
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>310</b>	<b>4,9</b>	<b>8</b>	<b>37,72</b>	<b>239,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 305</b>	<b>33,53</b>	<b>44</b>	<b>179,87</b>	<b>1280,7</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,73</b>	<b>7</b>	<b>49,71</b>	<b>294,5</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Запеканка картофельная с	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>460</b>	<b>15,68</b>	<b>10</b>	<b>62,99</b>	<b>443,4</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>8,13</b>	<b>7</b>	<b>30,71</b>	<b>208,5</b>		
Ужин	Запеканка морковная	100	3,4	4	18,8	127,4	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>280</b>	<b>5,03</b>	<b>5</b>	<b>43,84</b>	<b>237,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 255</b>	<b>35,57</b>	<b>29</b>	<b>187,25</b>	<b>1183,9</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,22	5	23,76	169,2	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
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8,19</b>	<b>8</b>	<b>54,48</b>	<b>368,7</b>	
Обед	Суп картофельный с	150	1,42	3	12	82,7	115,03
	Оладьи из печени, тушеные в	60	8,9	4	6,48	98,2	1 138
	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>490</b>	<b>19,69</b>	<b>12</b>	<b>82,97</b>	<b>526,9</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,91</b>	<b>8</b>	<b>31,17</b>	<b>224,3</b>	
Ужин	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Капуста тушеная	80	2,11	3	9,98	74,4	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
<b>Итого за Ужин</b>		<b>285</b>	<b>9,77</b>	<b>8</b>	<b>34,21</b>	<b>260,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>44,56</b>	<b>36</b>	<b>202,83</b>	<b>1380,4</b>	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>7,39</b>	<b>16</b>	<b>40,39</b>	<b>347,1</b>	
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
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>475</b>	<b>16,5</b>	<b>14</b>	<b>55,05</b>	<b>504,8</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого	40	0,28		12,37	55,8	950
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>4,63</b>	<b>5</b>	<b>19,42</b>	<b>145,8</b>	
Ужин	Макаронные изделия отварные с	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>10,32</b>	<b>8</b>	<b>56,32</b>	<b>338,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>38,84</b>	<b>43</b>	<b>171,18</b>	<b>1336,2</b>	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	325	6,78	7	50,44	289,5	
Обед	Винегрет овощной с соленым	30	0,69	2	2,84	34,4	951
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	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 молочный (для подачи к	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	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	510	15,88	15	73,15	503,3	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
<b>Итого за Полдник</b>	165	5,47	6	18,21	151		
Ужин	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	305	4,28	6	39,08	233,6		
<b>Итого за день</b>	1 305	32,41	34	180,88	1177,4		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
<b>Итого за Завтрак</b>	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		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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	475	16,95	12	69,88	531		
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>	190	7,79	8	30,66	221,2		
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	305	12,89	6	35,78	259,3		
<b>Итого за день</b>	1 295	46,01	39	167,73	1323,1		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9,17</b>	<b>8</b>	<b>50,77</b>	<b>316,3</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Суфле из рыбы	50	9,23	2	3,87	80,9	1 069
	Соус молочный (для подачи к	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	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>16,21</b>	<b>9</b>	<b>70,61</b>	<b>448,4</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя, 100 гр.	40	3,01	5	24,5	152,8	769
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,36</b>	<b>10</b>	<b>31,55</b>	<b>242,8</b>		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,45	2	2,74	26,7	992
	Макаронные изделия отварные с	80	4,6	4	18,47	127,4	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>305</b>	<b>6,66</b>	<b>7</b>	<b>43,64</b>	<b>254,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 295</b>	<b>39,4</b>	<b>34</b>	<b>196,57</b>	<b>1261,7</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	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
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>7,11</b>	<b>7</b>	<b>65,68</b>	<b>365,7</b>		
Обед	Суп Крестьянский с крупой,	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Печень по-строгановски куриная	150	20,15	15	7,82	248,9	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>26,99</b>	<b>23</b>	<b>64,96</b>	<b>585,2</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,49</b>	<b>12</b>	<b>36,96</b>	<b>285,2</b>		
Ужин	Запеканка морковная	100	3,4	4	18,8	127,4	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
<b>Итого за Ужин</b>	<b>280</b>	<b>4,64</b>	<b>4</b>	<b>43,13</b>	<b>231,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 475</b>	<b>46,23</b>	<b>46</b>	<b>210,73</b>	<b>1467,3</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с	150	5,4	6	25,2	180	823
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,96</b>	<b>9</b>	<b>45,14</b>	<b>313,8</b>	
Обед	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
	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	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный 1с	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>19,93</b>	<b>16</b>	<b>57,58</b>	<b>447,4</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,18</b>	<b>7</b>	<b>27,16</b>	<b>196,6</b>		
Ужин	Салат из отварной моркови с	30	0,39	1	8,95	45	1 027
	Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>270</b>	<b>5,96</b>	<b>5</b>	<b>44,05</b>	<b>247,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 265</b>	<b>42,03</b>	<b>37</b>	<b>173,93</b>	<b>1205</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 162.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	9,45	2	58,34	310,8	874
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>10,77</b>	<b>10</b>	<b>77,14</b>	<b>473,7</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Макаронные изделия отварные с	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	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>475</b>	<b>16,19</b>	<b>15</b>	<b>71,96</b>	<b>526,8</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	30	1,92	2	18,09	100,7	1 182
<b>Итого за Полдник</b>	<b>180</b>	<b>6,27</b>	<b>7</b>	<b>25,14</b>	<b>190,7</b>		
Ужин	Омлет с капустой @	100	7,61	15	3,44	178,6	961,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>265</b>	<b>9,22</b>	<b>16</b>	<b>23,47</b>	<b>269,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 245</b>	<b>42,45</b>	<b>48</b>	<b>197,71</b>	<b>1460,3</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>26 095</b>	<b>800,79</b>	<b>810</b>	<b>3643,12</b>	<b>25982,8</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 304,8</b>	<b>40</b>	<b>40,5</b>	<b>182,2</b>	<b>1299,1</b>		