

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 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	180	8,39	7	40,11	260,6	845
	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
	Итого за Завтрак	395	11,5	9	73,93	430,2	
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
	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
Итого за Обед		620	27,09	17	106,62	742,5	
Полдник	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	356,7	1 073
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		385	24,19	15	54,73	491,9	
Итого за день		1 400	62,78	41	235,28	1624,6	

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	8,36	18	51,78	433,2	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	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	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
Итого за Обед		585	20,17	20	90,97	617,5	
Полдник	Котлета картофельная с морковью	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		410	8,82	11	67,08	423,1	
Итого за день		1 390	37,35	49	209,83	1473,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	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
Итого за Завтрак		395	12,65	12	52,58	359,7	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Оладьи из печени	70	12,65	8	10,4	164,3	319
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	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
Итого за Обед		570	20,06	17	54,37	482,1	
Полдник							
	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		410	13,03	11	66,82	431,9	
Итого за день		1 475	46,12	40	189,74	1344,9	

(лист 4)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	8,23	18	48,27	411,2	
Обед							
	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,36	112,1	1 018
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	163	1 028
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	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
Итого за Обед		625	25,88	20	87,85	689,3	
Полдник							
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	220,9	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		375	8,12	9	42,09	375,8	
Итого за день		1 395	42,23	47	178,21	1376,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

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 сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	15,92	15	59,47	459,9	
Завтрак 2	Напиток из сока	100			10,59	42,5	699,01
	Итого за Завтрак 2	100			10,59	42,5	
Обед	Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	103,1	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета рыбная	80	15,11	11	9,82	202,1	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	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
	Итого за Обед	590	29,07	22	85,28	659,3	
Полдник	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,47	6	30,01	257	1 003
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		390	12,55	14	77,74	492,5	
Итого за день		1 475	57,54	51	233,08	1613,2	

(лист 6)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6,48	8	30,24	216	823
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	8,32	19	54,16	434,5	
Обед	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	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
Итого за Обед		570	23,64	15	59,34	477,1	
Полдник	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,23	2	5,04	99,4	1 085
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	160,9	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		400	16,79	8	45,95	378,9	
Итого за день		1 365	48,75	42	159,45	1250,5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	11,44	11	54,25	393,6	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	180	1,64	5	9,97	87	1 175
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	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
	Итого за Обед	590	18,11	20	90,4	617,8	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	261,3	1 012
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	36,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		390	4,55	9	51,44	415,1	
Итого за день		1 475	34,27	40	208,27	1365,3	

(лист 8)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: среда

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
	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
	Итого за Завтрак	395	7,87	8	51,48	298,3	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	4,23	4	15,42	112,5	139,04
	Печень, тушеная в томатном соусе	80	8,65	8	4,25	141,9	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	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
	Итого за Обед	580	23,25	18	92,4	642,2	
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	177,6	769,12
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9	814
	Омлет с картофелем	130	1,33	2	1,89	30,5	892
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Полдник	440	8,47	11	65,36	402,4	
Итого за день		1 415	39,59	37	209,24	1322,9	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	8,23	18	48,27	411,2	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	104,9	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов мясной	160	15,63	18	32,5	239,3	444
	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
Итого за Обед		565	22,65	24	87,03	551,8	
Полдник							
	Котлета рыбно-картофельная	70	11,02	7	9,51	148,2	1 137
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		440	20,36	13	76,73	507,9	
Итого за день		1 400	51,24	55	212,03	1470,9	

(лист 10)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	1,09	2	5,13	39,7	846
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	3,01	13	28,29	272,5	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		10,12	41,1	925
Итого за Завтрак 2		100	0,07		10,12	41,1	
Обед							
	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1 058
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	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
Итого за Обед		610	20,68	29	95,37	733,4	
Полдник							
	Котлета морковная с маслом	160	3,57	18	20,78	304,4	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		400	6,05	21	46,83	443,6	
Итого за день		1 505	29,81	63	180,61	1450,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Рацион: Полдник ДСР 3-7 11 240,00 руб							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	8,48	19	46,62	420,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	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
Итого за Обед		590	21,93	30	88,13	711,8	
Полдник							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	258,3	1 089
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		430	7,06	12	50,12	434,9	
Итого за день		1 415	37,47	61	184,87	1467,1	

(лист 12)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
Итого за Завтрак		395	8,35	8	62,43	366,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	3,58	9	32,23	225,1	1 099
	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
Итого за Обед		550	9,4	15	82,07	542,9	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Котлета морковная с маслом	120	2,67	14	15,59	198,3	236
	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
Итого за Полдник		400	8,62	17	70,63	461,5	
Итого за день		1 345	26,37	40	215,13	1370,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	10	9	54,17	333,5	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,71	4	14,41	99,2	115,03
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	70	10,38	5	7,56	114,6	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	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
Итого за Обед		580	23,08	15	97,95	620,6	
Полдник							
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,23	2	5,04	99,4	1 085
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	220,9	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Полдник		400	16,79	8	45,95	438,9	
Итого за день		1 485	50,31	32	208,85	1373,7	

(лист 14)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	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
Итого за Завтрак		395	9,13	20	49,83	439,5	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	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
Итого за Обед		570	21,54	18	68,87	637	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	75,8	950
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9,2	7	36,93	254,8	1 003
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		420	11,18	8	75	446,2	
Итого за день		1 385	41,85	46	193,7	1502,7	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	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
	Итого за Завтрак	395	8,41	9	63,31	360,3	
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0,01		1,94	9,3	699
	Итого за Завтрак 2	100	0,01		1,94	9,3	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0,91	3	3,79	45,9	951
	Суп с крупой пшениной "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
	Тефтели рыбные	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	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
	Итого за Обед	635	20,35	20	92,5	637,7	
Полдник	Печенье детское	15	1,13	1	8,5	61,1	1 141,09
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	248,7	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Полдник	415	6,68	10	59,66	425,4	
Итого за день		1 545	35,45	39	217,41	1372,7	

(лист 16)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4	1 284
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	10,31	16	39,05	396,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая	100	2,69	3	17	114	1 032
	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
	Итого за Обед	590	22,38	22	88,08	684,5	
Полдник	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,23	2	5,04	99,4	1 085
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		400	16,35	8	46,95	425,9	
Итого за день		1 385	49,04	46	174,08	1417,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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 лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	10,12	10	53,09	343,9	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	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	113,2	1 069
	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 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
Итого за Обед		595	22,91	13	88,51	584,3	
Полдник							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Полдник		410	11,02	10	64,28	391,8	
Итого за день		1 400	44,05	33	205,88	1320	

(лист 18)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	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
	Итого за Завтрак	395	9,58	9	62,43	387,9	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Печень по-строгановски куриная	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076,08
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	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
Итого за Обед	570	19,67	16	69,68	511,3		
Полдник	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
	Запеканка морковная	150	5,1	6	28,21	191,1	1 172
	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
Итого за Полдник	430	9,83	10	83,71	470,1		
Итого за день	1 395	39,08	35	215,82	1369,3		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	180	8,61	5	28,4	196,8	821
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	10,45	16	52,32	415,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3	
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
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Каша перловая с овощами	100	2,21	5	15,3	117,5	911,01
	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
	Итого за Обед	590	24,06	20	73,97	566,4	
Полдник	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 сахаром	200			16	63,8	1 188
	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 Полдник	390	23,34	14	61,9	471	
Итого за день		1 475	58,19	50	202	1517	

(лист 20)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 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	180	11,34	2	70,01	373	874
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	16,23	6	96,41	534	
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
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	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
	Итого за Обед	590	22,92	32	87,75	720,9	
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Омлет с капустой	120	9,13	18	4,12	214,4	961,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	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 Полдник	400	16,41	23	62,13	516	
Итого за день		1 385	55,56	61	246,29	1770,9	
Итого за период		28 510	887,05	908	4079,77	28774,3	
Среднее значение за период		1 425,5	44,4	45,4	204	1438,7	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____