

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	8	30,24	216	823
	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	9,59	10	64,06	385,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
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	
Уплотненный Полдник	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	356,7	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		385	24,19	16	54,73	491,9	
Итого за день		1 500	60,87	42	236,61	1649	

(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	171	808
	Итого за Завтрак	395	8,36	18	51,78	433,2	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	109	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	
Уплотненный Полдник	Бигус со свиной	140	12,79	13	7,19	232,1	1 191
	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 Уплотненный Полдник		390	17,18	17	48,89	472,8	
Итого за день		1 470	48,61	58	196,34	1613,5	

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 ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	271	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
Итого за Завтрак		395	12,75	13	48,41	354,6	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
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	264,3	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	
Уплотненный Полдник							
	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	188,3	1 061
	Соус красный основной	20	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Уплотненный Полдник		410	13,03	11	66,82	531,9	
Итого за день		1 485	46,28	41	180,38	1629,3	

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	176,4	174
	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	7,95	17	54,37	416,6	
Завтрак 2							
	Компот из кураги	100	0,08		2,26	10,1	932
Итого за Завтрак 2		100	0,08		2,26	10,1	
Обед							
	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	248	1 028
	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
Итого за Обед		610	25,9	19	74,61	623,5	
Уплотненный Полдник							
	Запеканка овощная с маслом	160	6,2	17	28,86	361,3	1 239
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Уплотненный Полдник		380	7,9	18	54,56	476,9	
Итого за день		1 485	41,83	54	185,8	1657,1	

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							
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
Обед							
	Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	113,1	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	
Уплотненный Полдник							
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,47	6	30,01	277,1	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 Уплотненный Полдник		415	12,61	10	54,89	542,9	
Итого за день		1 460	60,5	50	203,64	1617,1	

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	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	232,6	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	
Уплотненный Полдник							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	11,23	2	5,04	159,4	1 085
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	180,9	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 Уплотненный Полдник		400	16,79	8	45,95	538,9	
Итого за день		1 465	48,75	42	170,65	1619,5	

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 пшенная 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							
	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,64	5	9,97	187	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	
Уплотненный Полдник							
	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	361,3	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		390	4,55	10	51,44	503	
Итого за день		1 475	37	43	200,79	1674,4	

(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	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	4	9,03	144,6	1 021,13
	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	20,21	18	86,01	604,3	
Уплотненный Полдник							
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769,12
	Омлет с картофелем	130	1,33	2	1,89	260,5	892
	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 Уплотненный Полдник		410	8,19	9	61,03	458,5	
Итого за день		1 495	36,71	35	209,3	1641,8	

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	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
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	289,3	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	
Уплотненный Полдник							
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	145,6	907
	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
Итого за Уплотненный Полдник		390	15,39	10	71,42	495,3	
Итого за день		1 470	49,17	55	210,72	1671,3	

(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 сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	6,06	6	30,77	215	
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 перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	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	17,59	28	85,28	677	
Уплотненный Полдник							
	Котлета морковная с маслом	160	3,57	18	20,78	264,4	236
	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 Уплотненный Полдник		400	6,05	21	46,83	453,6	
Итого за день		1 505	29,77	55	173	1636,7	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

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	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
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	
Уплотненный Полдник							
	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Плов куриный	170	13,16	7	32,93	349,4	1 075,06
	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 Уплотненный Полдник		410	15,46	8	57,97	470,2	
Итого за день		1 495	45,87	57	203,92	1671,4	

(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 манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	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	7,06	7	61,26	334,4	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	195,4	124
	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	3,58	9	32,23	325,1	1 099
	Соус томатный	2015	0,09	3	0,87	8,3	1 126
	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
		550	9,4	15	82,07	542,9	
Итого за Обед							
Уплотненный 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
	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 Уплотненный Полдник		400	8,62	17	70,63	461,5	
Итого за день		1 445	27,98	42	218,66	1698,8	

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 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 сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	11,41	11	54,26	375,7	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед							
	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	214,6	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	
Уплотненный Полдник							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	169,5	1 085
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	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 Уплотненный Полдник		390	14,54	8	44,94	419	
Итого за день		1 465	49,41	34	213,12	1686,5	

(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	
Завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	227	661
	Пюре картофельное	110	2,17	3	14,69	118	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	657	
Уплотненный Полдник							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,7	2	3,96	47,4	818
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9,2	7	36,93	314,8	1 003
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	1,7	1	9,7	59,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		420	11,6	10	66,59	457,8	
Итого за день		1 485	45,17	51	189,29	1617,3	

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 кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	176,4	174
	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	6,81	6	63,52	320,7	
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 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
	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	
Уплотненный Полдник							
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	288,7	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		430	7,8	12	68,16	526,4	
Итого за день		1 560	34,97	38	226,12	1694,1	

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							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,47	7	28,61	228,3	883
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	171	808
Итого за Завтрак		395	8,31	18	52,53	436,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	190	4,23	4	15,47	140	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	694,5	
Уплотненный Полдник							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	169,5	1 085
	Соус сметанный	20	0,26	2	1,01	15,5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,92	4	35,34	203,9	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Уплотненный Полдник	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Уплотненный Полдник	400	16,6	7	65,07	497,5	
Итого за день		1 485	47,29	47	216,88	1619,3	

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	190	5,18	6	27,44	196,5	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	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
Обед							
	Свекольник со сметаной	190	2,07	2	17,03	118,4	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	10	3,24	164,9	265
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	156,9	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	
Уплотненный Полдник							
	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Капуста тушеная	160	3,95	5	18,7	259,6	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		395	8,65	9	44,58	454,5	
Итого за день		1 485	44,58	35	190,88	1622,7	

(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	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	100	0,016		2,38	9,9	390
Итого за Завтрак 2		1 00	0,016		2,38	9,9	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	199	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	
Уплотненный Полдник							
	Запеканка морковная	150	5,1	6	28,21	291,1	1 172
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Уплотненный Полдник							
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		390	7,27	7	59,59	435,8	
Итого за день		2 355	36,68	32	215,58	1634,1	

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	171	808
	Итого за Завтрак	395	10,45	16	52,32	415,3	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	50,5	1 604
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	50,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	190	1,83	5	12,44	199,4	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	110	2,21	5	15,3	127,5	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	
Уплотненный 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
Итого за Уплотненный Полдник		370	23,34	14	61,9	471	
Итого за день		1 475	60,75	53	192,19	1623,2	

(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 жидкая с маслом сливочным	190	5,06	5	28,52	186,1	235,05
	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	9,95	9	54,92	337,1	
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,3		8,75	37	704
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		8,75	37	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	190	1,94	5	12,82	110,2	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	110	4,23	3	25,25	155,6	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	
Уплотненный Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Омлет с капустой	140	10,66	21	4,81	250,1	961,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		400	17,94	26	62,82	551,7	
Итого за день		1 405	50,81	67	205,49	1639,7	
Итого за период		30 465	903	931	4039,36	32462,4	
Среднее значение за период		1 523,3	45,2	46,6	202	1623,1	

Составил

Бичу Александр

Утвердил