

Согласовано:



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
	Итого за Завтрак	405	9,8	15	51,81	417,3	
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
Итого за Обед	650	27,09	20	112,03	764,2		
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
	Итого за Полдник	220	7,86	11	34,86	266,9	
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
	Итого за Ужин	360	6,13	8	47,35	288,1	
Итого за день	1 635	50,88	54	246,05	1736,5		

(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
	Итого за Завтрак	400	11,01	20	56,84	491	
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	1,62		9,76	48,4	897,01
	Итого за Обед	650	16,37	23	70,28	562,8	

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		590	18,29	17	89,44	614	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
		190	7,29	11	29,03	205,4	
Итого за Полдник							
Ужин	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
		320	13,04	9	55,37	360,4	
Итого за Ужин							
Итого за день							

(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		
Завтрак	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
		415	19,71	14	73,9	565,1	
Итого за Завтрак							
Обед	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
		630	21,4	20	83,68	615,3	
Итого за Обед							
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
		220	7,74	9	35,1	246,8	
Итого за Полдник							
Ужин	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
		370	12,25	13	50,21	393,6	
Итого за Ужин							
Итого за день							

(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		
Завтрак	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
		495	9,25	16	71,58	480,9	
Итого за Завтрак							
Обед	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
Итого за Обед		590	23,37	11	84,92	627,2	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин							
	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
Итого за Ужин		390	6,94	10	45,8	298	
Итого за день		1 665	47,41	43	226,08	1569,1	

(лист 5)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

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	5,79	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
Итого за Завтрак		395	15,77	10	73,01	499,6	
Обед							
	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
Итого за Обед		620	26,3	23	64,26	568,9	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Полдник		210	7,47	9	30,78	230,1	
Ужин							
	Картофель тушенный	150	3,17	10	28,29	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
Итого за Ужин		350	4,79	10	52,42	319,4	
Итого за день		1 575	54,33	52	220,47	1618	

(лист 6)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		395	9,09	9	61,02	427,4	
Обед							
	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Суп с крупой пшеничной "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
Итого за Обед		630	19,01	18	84,92	630,9	
Полдник							
	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	
Итого за Полдник							
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
Итого за Ужин		385	17,51	7	55,46	405	
Итого за день		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	
Итого за Завтрак							
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
Итого за Обед		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	
Итого за Полдник							
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	
Итого за Ужин		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	
Итого за Завтрак							
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
	Итого за Обед		740	13	15	93,21	715,1

Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
Итого за Полдник		220	8,66	9	32,07	239,2	
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
Итого за Ужин		370	5,38	20	43,7	377,8	
Итого за день		1 745	45,7	57	247,8	1947,3	

(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
Итого за Завтрак		395	7,2	16	53,52	427,4	
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
Итого за Обед		605	17,22	26	96,09	693,3	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		220	9	7	30,86	213,9	
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
Итого за Ужин		340	13,2	10	50,86	353,7	
Итого за день		1 560	46,62	59	231,33	1688,3	

(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
Итого за Завтрак		395	7,69	15	53,8	384,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
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
Итого за Обед		580	19,84	20	78,16	587,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,68	3	24,67	138,1	1 182
Итого за Полдник		190	7,03	8	31,72	228,1	
Ужин							
	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	
Итого за Ужин		1 615	47,51	58	205,84	1566,8	

(лист 11)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		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	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
Итого за Завтрак		420	9,74	16	52,25	413	
Обед							
	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	18,2	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
Итого за Обед		660	22,36	28	98,1	681,6	
Полдник							
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		230	8,9	15	37,25	265,4	
Ужин							
	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
Итого за Ужин		380	11,64	9	64,81	367,6	
Итого за день		1 690	52,64	68	252,41	1727,6	

(лист 12)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л		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	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
Итого за Завтрак		415	11,12	14	57,5	475,7	
Обед							
	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
Итого за Обед		570	18,4	12	76,29	512,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		220	9	8	32,12	226,5	
Ужин							
	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
Итого за Ужин		340	15,28	11	44,26	342,9	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		415	16,43	17	72,99	617,2	
Обед							
	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	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Оладьи из печени, тушеные 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
Итого за Обед		650	27,15	18	99,91	697,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		220	5,53	6	20,43	162,3	
Ужин							
	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
Итого за Ужин		345	10,31	11	39,85	298,8	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		415	5,41	11	53,88	345,7	
Обед							
	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
Итого за Обед		710	22,25	16	108,72	732,6	
Полдник							

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
Итого за Полдник	220	5,5	6	20,83	163,8	
Ужин						
Котлета рыбная Солнышко	40	6,14	4	4,72	79,1	1 028,04
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
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
Итого за Ужин	360	10,62	12	51,72	358,1	
Итого за день	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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		415	14,85	15	70,89	480,4	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	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 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
Итого за Обед		635	19,87	19	84,66	610,8	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирог Тигренок	40	3,54	3	9,6	110,2	1 047,02
Итого за Полдник		220	8,76	8	16,8	205,6	
Ужин							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		360	9,15	11	50,48	343,1	
Итого за день		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		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак		415	12,09	17	59,37	501,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Котлета из свинины Детская	70	3,29	6	8,76	104,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	100	2,69	3	13,87	114	1 032
	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
Итого за Обед		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
Итого за Полдник		220	8,66	9	32,07	239,2	
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
Итого за Ужин		390	8,15	12	39,56	298,4	
Итого за день		1 635	43,63	53	213,3	1602,7	

(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
Итого за Завтрак		415	17,46	12	71,29	473,3	
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
Итого за Обед		610	21,34	11	88,86	567,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Плетенка слоеная дрожжевая	40	3,5	2	23,11	126,2	1 059
Итого за Полдник		190	7,85	7	30,16	216,2	
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
Итого за Ужин		360	4,65	8	44,61	278,2	
Итого за день		1 575	51,3	38	234,92	1534,9	

(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	31,8	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
Итого за Завтрак		415	11,12	14	57,5	475,7	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед							
	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		650	20,84	20	98,79	681,9	
Полдник							

Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник	220	8,36	13	38,37	303,2	
Ужин						
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
Итого за Ужин	380	11,56	8	66,97	367,8	
Итого за день	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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		415	14,85	15	70,89	480,4	
Обед							
	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
Итого за Обед		595	26,84	13	73,84	599,6	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		220	8,05	8	28,57	214,6	
Ужин							
	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
Итого за Ужин		370	11,7	24	35,09	405,5	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		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
	Итого за Обед	610	18,92	17	91,02	607,2	
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
	Итого за Полдник	180	6,6	7	28,32	201,6	
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
	Итого за Ужин	350	21,49	13	47,57	435,7	
Итого за день	1 555	56,44	52	217,09	1638,6		
Итого за период	32 625	1047,26	1059	4621,09	33834,3		
Среднее значение за период	1 631,3	52,4	53	231,1	1691,7		

Составил _____ Оловяникова Н.С.

Утвердил _____