

Согласовано:



Утверждаю:

Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

"10" января 2024 год



Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	155	3,26	7	20,31	186	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
Итого за Завтрак		335	7,79	12	42,28	339,1	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	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		535	21,92	17	89,17	608	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
Итого за Полдник		190	6,99	10	33,45	248,9	
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			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		360	6,13	8	48,25	291,7	
Итого за день		1 420	42,83	47	213,15	1487,7	

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	155	4,5	7	24,65	186	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		330	8,94	15	45,77	394,4	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		480	13,81	12	71,11	483,5	
Полдник							

	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,29	11	29,03	205,4	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,55		4,48	24,5	1 163,01
	Сырники	40	8,3	6	10,83	128,5	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
<b>Итого за Ужин</b>		265	10,47	7	37,3	258,9	
<b>Итого за день</b>		1 265	40,51	45	183,21	1342,2	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
<b>Итого за Завтрак</b>		325	14,76	11	55,9	430,7	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>		520	17,74	17	67,57	502,1	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
<b>Итого за Полдник</b>		190	6,87	8	33,69	228,8	
<b>Ужин</b>							
	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,01
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		305	9,86	10	41,75	323	
<b>Итого за день</b>		1 340	49,23	46	198,91	1484,6	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
<b>Итого за Завтрак</b>		425	7,5	13	60,59	396,8	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>		480	17,31	8	68,07	491,3	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,85	6	23,78	163	
<b>Ужин</b>							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01

Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Ужин</b>	<b>315</b>	<b>6,09</b>	<b>8</b>	<b>36,86</b>	<b>248,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>38,75</b>	<b>35</b>	<b>189,3</b>	<b>1299,3</b>	

(лист 5)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>12,09</b>	<b>8</b>	<b>57,42</b>	<b>391,8</b>	
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	30	0,26	2	2,41	25	1 101
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Напиток цитрусовый	150	0,39		2,61	12,3	969
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>18,26</b>	<b>12</b>	<b>53,09</b>	<b>402,2</b>	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>165</b>	<b>5,48</b>	<b>6</b>	<b>18,21</b>	<b>151,1</b>	
Ужин	Картофель тушеный	120	2,53	8	22,63	170,8	997
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>285</b>	<b>3,75</b>	<b>8</b>	<b>41,93</b>	<b>255</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 285</b>	<b>39,58</b>	<b>34</b>	<b>170,65</b>	<b>1200,1</b>		

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	3,55	3	18,81	168	823
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>6,13</b>	<b>9</b>	<b>42,04</b>	<b>328,4</b>	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	1 018
	Фрикаделька из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5	1 061
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>15,68</b>	<b>16</b>	<b>68,64</b>	<b>515,8</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,37</b>	<b>10</b>	<b>31,79</b>	<b>247,6</b>	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>325</b>	<b>14,52</b>	<b>6</b>	<b>48,1</b>	<b>346,1</b>	

Итого за день	1 350	43,7	41	190,57	1437,9	
---------------	-------	------	----	--------	--------	--

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	140	4,06	6	22,26	168	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
Итого за Завтрак		315	13,19	13	53,55	429,3	
Обед	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		610	13,68	14	82,65	550,3	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		190	4,35	4	6,33	81,1	
Ужин	Пудинг творожно-манной	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		315	20,77	12	42,39	408,4	
Итого за день		1 430	51,99	43	184,92	1469,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,5	2	22,42	166,6	851
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак		435	14,13	9	69,75	512,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7	834
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7	866
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Обед		510	14,66	12	63,81	481,7	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин	Котлета морковная с маслом	130	2,9	15	16,89	214,8	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
Итого за Ужин		315	4,52	17	36,6	322,2	
Итого за день		1 450	41,1	46	200,82	1537,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	140	2,94	6	18,34	168	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
<b>Итого за Завтрак</b>		315	5,52	12	41,57	328,4	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	140	8,73	16	33,02	315,6	444,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>		505	14,64	22	79,81	583,3	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
<b>Итого за Полдник</b>		190	8,13	6	29,66	198	
<b>Ужин</b>							
	Котлета рыбная	40	7,55	6	4,91	101,1	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		285	11,99	9	42,45	305,5	
<b>Итого за день</b>		1 295	40,28	49	193,49	1415,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	140	4,24	6	19,96	154,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак</b>		415	5,84	11	52,87	341	
<b>Обед</b>							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>		480	16,26	15	63,31	480,4	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	30	2,01	2	18,5	103,6	1 182
<b>Итого за Полдник</b>		180	6,36	7	25,55	193,6	
<b>Ужин</b>							
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Омлет натуральный*	80	8,05	10	1,48	128,2	972
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
<b>Итого за Ужин</b>		285	10,29	13	24,76	255,1	
<b>Итого за день</b>		1 360	38,75	46	166,49	1270,1	

Рацион: Полевской Яс 1-3 г		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	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7,41</b>	<b>13</b>	<b>40,48</b>	<b>316,3</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Биточек из курицы	70	11,72	13	10,81	135,1	255
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>19,12</b>	<b>22</b>	<b>81,15</b>	<b>563,2</b>		
Полдник	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,29</b>	<b>12</b>	<b>30,08</b>	<b>215,9</b>	
Ужин	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>320</b>	<b>9,98</b>	<b>8</b>	<b>56,18</b>	<b>318</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 375</b>	<b>43,8</b>	<b>55</b>	<b>207,89</b>	<b>1413,4</b>		

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г		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	150	4,35	7	23,85	180	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,56</b>	<b>11</b>	<b>43,75</b>	<b>364,7</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	130	11,14	5	22,98	187,4	1 305
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	<b>Итого за Обед</b>	<b>485</b>	<b>15,93</b>	<b>11</b>	<b>65,24</b>	<b>440,3</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 из творога с рисом	100	11,05	8	15,29	182,4	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>290</b>	<b>13,07</b>	<b>9</b>	<b>39,72</b>	<b>300,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>45,69</b>	<b>38</b>	<b>179,42</b>	<b>1313,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>12,3</b>	<b>13</b>	<b>55,22</b>	<b>469,8</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	80	11,86	5	8,64	131	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>21,21</b>	<b>13</b>	<b>77,57</b>	<b>545,7</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>4,66</b>	<b>5</b>	<b>19,02</b>	<b>144,3</b>	
Ужин	Тефтели мясные с луком	40	5,6	6	5,54	95,6	907
	Капуста тушеная	80	1,91	4	7,59	68,3	999
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>290</b>	<b>9,13</b>	<b>10</b>	<b>34,87</b>	<b>260,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 330</b>	<b>47,3</b>	<b>41</b>	<b>186,68</b>	<b>1420</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	150	1,49	3	17,96	100,8	900
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>4,45</b>	<b>9</b>	<b>57,16</b>	<b>332,4</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом*	30	0,38	1	9,01	43,3	1 027
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Шницель из птицы	60	9,55	5	9,22	152,1	1 060
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>18,07</b>	<b>12</b>	<b>77,22</b>	<b>530,1</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	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	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	80	1,89	5	18,16	121,2	990
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>310</b>	<b>10,15</b>	<b>11</b>	<b>44,79</b>	<b>318,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 425</b>	<b>37,3</b>	<b>37</b>	<b>198,59</b>	<b>1326,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>10,83</b>	<b>11</b>	<b>53,27</b>	<b>357,4</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	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 блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>15,79</b>	<b>14</b>	<b>69,81</b>	<b>497,6</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирог Тигренок	40	3,54	3	9,6	110,2	1 047,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,89</b>	<b>7</b>	<b>15,6</b>	<b>189,7</b>	
Ужин	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	140	6,52	9	24,16	204,6	1 133
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>8,22</b>	<b>10</b>	<b>44,64</b>	<b>304,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 345</b>	<b>42,73</b>	<b>42</b>	<b>183,32</b>	<b>1349</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,81	5	20,11	148,7	1 284
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>9,27</b>	<b>13</b>	<b>45,51</b>	<b>385,6</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Котлета из свинины Детская	50	2,35	4	6,26	74,6	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	80	2,15	2	11,09	91,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>480</b>	<b>11,16</b>	<b>10</b>	<b>64,32</b>	<b>436,6</b>	
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>		<b>190</b>	<b>7,79</b>	<b>8</b>	<b>30,66</b>	<b>221,2</b>	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу овощное с томатом	130	2,07	6	14,27	120,4	541
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>5,8</b>	<b>9</b>	<b>34,86</b>	<b>245,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 315</b>	<b>34,02</b>	<b>40</b>	<b>175,35</b>	<b>1288,6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>12,88</b>	<b>9</b>	<b>53,73</b>	<b>354,2</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Суфле из рыбы*	50	9,23	2	3,87	73,8	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>15,78</b>	<b>7</b>	<b>69,77</b>	<b>441,1</b>	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Плетенка слоеная дрожжевая	40	3,5	2	23,11	126,2	1 059
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,85</b>	<b>7</b>	<b>30,16</b>	<b>216,2</b>		
Ужин	Запеканка морковная с творогом	120	2,25	6	15,25	129,1	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>305</b>	<b>3,87</b>	<b>7</b>	<b>37,24</b>	<b>235</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>40,38</b>	<b>30</b>	<b>190,9</b>	<b>1246,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>8,94</b>	<b>11</b>	<b>59,72</b>	<b>435,9</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	30	0,55	3	8,93	62,4	833
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>17,55</b>	<b>16</b>	<b>80,33</b>	<b>559</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	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
<b>Итого за Ужин</b>	<b>320</b>	<b>9,9</b>	<b>7</b>	<b>57,44</b>	<b>314,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 465</b>	<b>43,88</b>	<b>46</b>	<b>234,45</b>	<b>1594,7</b>		

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>10,83</b>	<b>11</b>	<b>53,27</b>	<b>357,4</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>465</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>57,88</b>	<b>459,5</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 отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Омлет с капустой	80	6,09	12	2,75	142,9	961
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
<b>Итого за Ужин</b>		<b>290</b>	<b>8,48</b>	<b>17</b>	<b>29,71</b>	<b>308,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>46,49</b>	<b>45</b>	<b>168,02</b>	<b>1321,6</b>	

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г

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	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>7,09</b>	<b>12</b>	<b>38,41</b>	<b>297,4</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186	
<b>Итого за Обед</b>		<b>480</b>	<b>14,12</b>	<b>13</b>	<b>71,16</b>	<b>468</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
<b>Итого за Полдник</b>		<b>165</b>	<b>5,48</b>	<b>5</b>	<b>17,16</b>	<b>140,6</b>	
Ужин	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9	15,96	237	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
<b>Итого за Ужин</b>		<b>290</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>40,39</b>	<b>355</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>43,69</b>	<b>40</b>	<b>167,12</b>	<b>1261</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>26 980</b>	<b>852</b>	<b>846</b>	<b>3783,25</b>	<b>27479,3</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 349</b>	<b>42,6</b>	<b>42,3</b>	<b>189,2</b>	<b>1374</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Оловяникова Н.С.

Утвердил \_\_\_\_\_