



Согласовано:  
Заведующий ДОУ

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
С.Ю. Козырева



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

| рацион: Полесский ДОУ 3/7 п 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       | 6,12             | 8                 | 24,24    | 198,48                  | 823         |
|                                        | Чай с молоком                              | 180       | 1,23             | 1                 | 10,40    | 55,52                   | 854         |
|                                        | Бутерброд с повидлом                       | 35        | 3,90             | 3                 | 22,19    | 90,40                   | 1 046       |
| Итого за Завтрак                       |                                            | 395,00    | 11,25            | 13                | 56,83    | 344,40                  |             |
| Завтрак 2                              |                                            |           |                  |                   |          |                         |             |
|                                        | Сок натуральный                            | 150       | 0,00             | 0                 | 17,40    | 103,50                  | 707         |
| Итого за Завтрак 2                     |                                            | 150       | 0,00             | 0                 | 17,40    | 103,50                  |             |
| Обед                                   |                                            |           |                  |                   |          |                         |             |
|                                        | Суп-пюре из гороха                         | 180       | 3,16             | 5                 | 12,90    | 106,46                  | 1 049       |
|                                        | Гренки из пшеничного хлеба                 | 10        | 1,30             | 0                 | 7,80     | 40,00                   | 943         |
|                                        | Котлета Деревенская                        | 70        | 8,23             | 10                | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                                        | Соус белый основной                        | 20        | 0,12             | 3                 | 0,75     | 27,47                   | 824         |
|                                        | Макаронные изделия отварные с маслом       | 130       | 2,81             | 4                 | 23,87    | 153,65                  | 516         |
|                                        | Компот из смеси сухофруктов                | 180       | 0,31             | 0                 | 19,52    | 79,34                   | 928         |
|                                        | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 20        | 2,14             | 1                 | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                        | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,70             | 1                 | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                          |                                            | 630,00    | 19,77            | 23                | 91,07    | 708,24                  |             |
| Уплотненный                            |                                            |           |                  |                   |          |                         |             |
|                                        | Сырники                                    | 120       | 13,82            | 14                | 38,87    | 320,00                  | 1478        |
|                                        | Соус молочный (сладкий)                    | 20        | 0,40             | 3                 | 8,69     | 63,36                   | 904         |
|                                        | Чай с сахаром                              | 200       | 0,00             | 0                 | 16,00    | 63,89                   | 1 188       |
|                                        | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,70             | 1                 | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Уплотненный Полдник           |                                            | 360,00    | 15,92            | 18                | 73,26    | 499,05                  |             |
| Итого за день                          |                                            | 1535,00   | 46,95            | 53                | 238,56   | 1655,19                 |             |

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

| Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб |                                                   | неделя: 1 |                  | день: 1 |          | форма: 1                |             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                             | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                        |                                                   |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 7,67             | 8       | 28,61    | 209,90                  | 883         |
|                                        | Чай с лимоном                                     | 180       | 0,04             | 0       | 11,37    | 44,90                   | 686         |
|                                        | Бутерброд с маслом сливочным                      | 35        | 5,31             | 6       | 14,08    | 135,17                  | 808         |
|                                        | Итого за Завтрак                                  | 395,00    | 13,02            | 14      | 54,06    | 389,97                  |             |
| Завтрак 2                              | Молоко кипяченое                                  | 150       | 3,48             | 2       | 10,44    | 88,08                   | 920         |
| Итого за Завтрак 2                     |                                                   | 150       | 3,48             | 2       | 10,44    | 88,08                   |             |
| Обед                                   | Суп-лапша на курином бульоне                      | 180       | 3,95             | 6       | 11,02    | 150,86                  | 1 015       |
|                                        | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5         | 1,15             | 1       | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                                        | Фигурки рыбные                                    | 70        | 10,50            | 6       | 15,40    | 205,40                  | 1 107       |
|                                        | Соус томатный                                     | 15        | 0,09             | 3       | 0,87     | 8,30                    | 1 126       |
|                                        | Рис припущенный                                   | 130       | 2,27             | 4       | 23,35    | 138,86                  | 512         |
|                                        | Напиток из плодов шиповника                       | 180       | 0,61             | 0       | 24,86    | 115,80                  | 705         |
|                                        | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20        | 2,14             | 1       | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                        | Хлеб ржаной                                       | 20        | 1,70             | 1       | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                          | 620,00                                            | 22,41     | 21               | 93,94   | 737,62   |                         |             |
| Уплотненный                            | Бигус со свиной                                   | 180       | 11,14            | 13      | 31,49    | 284,00                  | 1 191       |
|                                        | Чай с сахаром                                     | 180       | 0,00             | 0       | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                                        | Печенье детское                                   | 30        | 1,70             | 1       | 12,00    | 63,80                   | 1 141,09    |
|                                        | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20        | 2,14             | 1       | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                        | Итого за Уплотненный Полдник                      | 410,00    | 14,98            | 15      | 66,59    | 460,10                  |             |
| Итого за день                          | 1575,00                                           | 53,89     | 53               | 225,03  | 1675,77  |                         |             |

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    | 25,55    | 176,83                  | 1 111       |
|                              | Кофейный напиток с молоком                      | 180       | 2,25             | 2    | 10,05    | 67,20                   | 1 110       |
|                              | Бутерброд с сыром                               | 35        | 3,98             | 6    | 16,91    | 141,18                  | 810         |
| Итого за Завтрак             |                                                 | 395,00    | 11,39            | 14   | 52,51    | 385,22                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Сок натуральный                                 | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 103,50                  | 707         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                 | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 103,50                  |             |
| Обед                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 180       | 1,37             | 6    | 28,18    | 180,18                  | 124         |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Оладьи из печени                                | 70        | 10,98            | 10   | 12,47    | 137,80                  | 319         |
|                              | Пюре картофельное                               | 120       | 2,06             | 5    | 16,25    | 120,50                  | 995         |
|                              | Компот из свежих плодов                         | 180       | 0,02             | 0    | 15,00    | 60,10                   | 390         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                |                                                 | 595,00    | 19,41            | 24   | 90,34    | 616,97                  |             |
| Уплотненный                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Биточек куриный                                 | 70        | 8,23             | 10   | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                              | Соус томатный                                   | 15        | 0,11             | 2    | 6,12     | 42,92                   | 901         |
|                              | Каша перловая рассыпчатая                       | 130       | 3,25             | 6    | 24,56    | 177,41                  | 1 000       |
|                              | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                 | 415,00    | 13,73            | 19   | 61,60    | 527,35                  |             |
| Итого за день                |                                                 | 1555,00   | 44,54            | 57   | 221,85   | 1633,03                 |             |

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       | 6,14             | 7     | 26,84    | 180,91                  | 174         |
|                              | Чай с молоком                                     | 180       | 1,23             | 1     | 10,40    | 55,52                   | 854         |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным                      | 35        | 5,31             | 6     | 14,08    | 135,17                  | 808         |
| Итого за Завтрак             |                                                   | 395,00    | 12,68            | 15    | 51,32    | 371,60                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Компот из кураги                                  | 150       | 1,32             | 0     | 12,00    | 84,00                   | 932         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                   | 150       | 1,32             | 0     | 12,00    | 84,00                   |             |
| Обед                         |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 40        | 1,40             | 3     | 3,10     | 35,60                   | 1 112       |
|                              | Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной         | 180       | 2,95             | 5     | 19,38    | 132,53                  | 1 018       |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Наггетсы куриные                                  | 80        | 7,85             | 6     | 12,05    | 200,40                  | 1 028       |
|                              | Рис припущенный                                   | 130       | 2,27             | 4     | 23,35    | 134,40                  | 512         |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                       | 180       | 0,31             | 0     | 19,52    | 79,34                   | 928         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20        | 2,14             | 1     | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                       | 20        | 1,70             | 1     | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                |                                                   | 655,00    | 19,78            | 20    | 95,85    | 700,67                  |             |
| Уплотненный                  |                                                   |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Запеканка овощная с маслом                        | 200       | 14,76            | 19    | 50,08    | 425,10                  | 1 239       |
|                              | Чай с сахаром                                     | 180       | 0,00             | 0     | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб ржаной                                       | 20        | 1,70             | 1     | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                   | 400,00    | 16,46            | 20    | 74,18    | 534,40                  |             |
| Итого за день                |                                                   | 1600,00   | 50,24            | 54,30 | 233,35   | 1690,67                 |             |

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180       | 5,94             | 6    | 25,80    | 180,96                  | 851         |
|                                     | Какао с молоком                            | 180       | 2,24             | 2    | 11,06    | 71,20                   | 919         |
|                                     | Бутерброд с сыром                          | 35        | 3,98             | 6    | 16,91    | 141,18                  | 810         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                            | 395,00    | 12,16            | 14   | 53,77    | 393,34                  |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Кисломолочный продукт                      | 150       | 2,28             | 2    | 10,80    | 84,72                   | 914         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                            | 150       | 2,28             | 2    | 10,80    | 84,72                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Суп-пюре овощной                           | 180       | 2,57             | 6    | 14,94    | 134,03                  | 1 016       |
|                                     | Гренки из пшеничного хлеба                 | 10        | 1,30             | 0    | 7,80     | 40,00                   | 943         |
|                                     | Фигурки рыбные                             | 70        | 10,50            | 6    | 15,40    | 205,40                  | 1 107       |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 130       | 3,51             | 5    | 30,64    | 179,16                  | 998         |
|                                     | Компот из свежих плодов                    | 180       | 0,02             | 0    | 15,00    | 60,10                   | 390         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                            | 610,00    | 21,74            | 18   | 102,18   | 725,29                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Булочка школьная                           | 60        | 2,78             | 2    | 15,66    | 120,40                  | 941         |
|                                     | Яйцо отварное шт                           | 25        | 3,00             | 3    | 0,18     | 36,72                   | 349,01      |
|                                     | Макаронные изделия отварные с сыром        | 130       | 5,79             | 9    | 35,19    | 249,02                  | 1 003       |
|                                     | Чай с сахаром                              | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                            | 415,00    | 13,71            | 15   | 74,13    | 518,44                  |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                            | 1570,00   | 49,90            | 51   | 240,89   | 1721,79                 |             |

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       | 6,12             | 8    | 24,24    | 198,48                  | 823         |
|                              | Чай с сахаром                              | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным               | 35        | 5,31             | 6    | 14,08    | 135,17                  | 808         |
| Итого за Завтрак             |                                            | 395,00    | 11,43            | 15   | 52,72    | 391,15                  |             |
| Завтрак 2                    |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Сок натуральный                            | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 84,00                   | 707         |
| Итого за Завтрак 2           |                                            | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 84,00                   |             |
| Обед                         |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной   | 180       | 2,95             | 5    | 19,38    | 132,53                  | 1 018       |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)        | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Биточек куриный                            | 70        | 8,23             | 10   | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                              | Пюре картофельное                          | 120       | 2,06             | 5    | 16,25    | 120,50                  | 995         |
|                              | Компот из свежих плодов                    | 180       | 0,02             | 0    | 15,00    | 60,10                   | 390         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                |                                            | 595,00    | 18,25            | 22   | 76,90    | 626,23                  |             |
| Уплотненный                  |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Котлета Московская                         | 70        | 11,52            | 11   | 11,06    | 189,11                  | 1 085       |
|                              | Капуста тушеная                            | 130       | 3,42             | 7    | 38,96    | 228,72                  | 999         |
|                              | Чай с сахаром                              | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                            | 400,00    | 17,09            | 19   | 73,11    | 530,13                  |             |
| Итого за день                |                                            | 1540,00   | 46,77            | 56   | 220,13   | 1631,51                 |             |

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 7,67             | 8    | 28,61    | 209,90                  | 883         |
|                                     | Чай с лимоном                                   | 180       | 0,04             | 0    | 11,37    | 44,90                   | 686         |
|                                     | Бутерброд с сыром                               | 35        | 3,98             | 6    | 16,91    | 141,18                  | 810         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                 | 395,00    | 11,69            | 14   | 56,89    | 395,99                  |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Молоко кипяченое                                | 150       | 3,48             | 2    | 10,44    | 88,08                   | 920         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                                 | 150       | 3,48             | 2    | 10,44    | 88,08                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Рассольник домашний со сметаной                 | 180       | 1,63             | 6    | 9,97     | 145,80                  | 1 175       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                                     | Фигурки рыбные                                  | 70        | 10,50            | 6    | 15,40    | 205,40                  | 1 107       |
|                                     | Соус сметанный                                  | 15        | 0,26             | 3    | 1,01     | 15,50                   | 600         |
|                                     | Рис припущенный                                 | 130       | 2,27             | 4    | 23,35    | 138,86                  | 512         |
|                                     | Напиток из плодов шиповника                     | 180       | 0,61             | 0    | 24,86    | 115,80                  | 705         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| <b>Итого за Обед</b>                | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
|                                     |                                                 | 620,00    | 20,26            | 21   | 93,04    | 739,76                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Сырники с начинкой                              | 120       | 22,47            | 14   | 13,00    | 298,40                  | 1 012       |
|                                     | Соус молочный (сладкий)                         | 20        | 0,40             | 3    | 8,69     | 63,36                   | 904         |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                 | 340,00    | 24,57            | 18   | 45,79    | 471,06                  |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                                 | 1505,00   | 60,01            | 55   | 206,16   | 1694,89                 |             |

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 240.00 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи                   | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                              |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак                      |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 180       | 5,93             | 8    | 21,20    | 184,13                     | 1 153          |
|                              | Кофейный напиток с молоком              | 180       | 2,25             | 2    | 10,05    | 67,20                      | 1 110          |
|                              | Бутерброд с повидлом                    | 35        | 3,90             | 3    | 22,19    | 103,36                     | 1 046          |
| Итого за Завтрак             |                                         | 395,00    | 12,08            | 14   | 53,45    | 354,69                     |                |
| Завтрак 2                    |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Нектарины                               | 70        | 0,44             | 0    | 10,78    | 80,70                      | 976            |
| Итого за Завтрак 2           |                                         | 70        | 0,44             | 0    | 10,78    | 80,70                      |                |
| Обед                         |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Борщ с капустой, картофелем и           | 180       | 2,39             | 6    | 21,02    | 147,65                     | 1 021          |
|                              | Мясо кур отварное (для первых<br>блюд)  | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                      | 1 052          |
|                              | Печень, тушеная в томатном соусе        | 70        | 7,69             | 10   | 4,45     | 176,75                     | 1 076,01       |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая              | 130       | 3,51             | 5    | 30,64    | 179,16                     | 998            |
|                              | Компот из смеси сухофруктов             | 180       | 0,31             | 0    | 19,52    | 79,34                      | 928            |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный           | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                      | 897,01         |
|                              | Хлеб ржаной                             | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                      | 1 148          |
| Итого за Обед                |                                         | 605,00    | 18,89            | 24   | 94,08    | 701,31                     |                |
| Уплотненный                  |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                              | Булочка школьная                        | 60        | 2,78             | 2    | 15,66    | 120,40                     | 941            |
|                              | Омлет с картофелем                      | 120       | 11,11            | 9    | 25,16    | 241,40                     | 892            |
|                              | Чай с сахаром                           | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                      | 1 188          |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный           | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                      | 897,01         |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                         | 380,00    | 16,03            | 12   | 63,92    | 474,10                     |                |
| Итого за день                |                                         | 1450,00   | 47,44            | 49   | 222,23   | 1610,80                    |                |

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 5,16             | 6    | 25,55    | 176,83                  | 1 111       |
|                                     | Чай с молоком                                   | 180       | 1,23             | 1    | 10,40    | 55,52                   | 854         |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным                    | 35        | 5,31             | 6    | 14,08    | 135,17                  | 808         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                 | 395,00    | 11,70            | 13   | 50,03    | 367,52                  |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Кисломолочный продукт                           | 150       | 2,28             | 2    | 10,80    | 84,72                   | 914         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                                 | 150       | 2,28             | 2    | 10,80    | 84,72                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Суп картофельный со сметаной                    | 180       | 1,93             | 4    | 14,60    | 124,88                  | 84          |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                                     | Плов со свининой                                | 170       | 11,23            | 15   | 35,55    | 366,60                  | 444         |
|                                     | Компот из свежих яблок                          | 180       | 0,10             | 0    | 21,25    | 89,16                   | 912         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                 | 575,00    | 18,24            | 22   | 89,85    | 699,04                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Тефтели мясные с соусом томатным                | 80        | 14,07            | 14   | 13,90    | 207,89                  | 907         |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 130       | 2,81             | 4    | 23,87    | 153,65                  | 516         |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                 | 410,00    | 18,58            | 19   | 61,87    | 470,84                  |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                                 | 1530,00   | 50,81            | 56   | 212,55   | 1622,12                 |             |

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 жидкая молочная с маслом сливочным | 180       | 7,09             | 7     | 26,04    | 187,73                  | 850         |
|                              | Чай с лимоном                                            | 180       | 0,04             | 0     | 11,37    | 44,90                   | 686         |
|                              | Бутерброд с сыром                                        | 35        | 3,98             | 6     | 16,91    | 141,18                  | 810         |
| Итого за Завтрак             |                                                          | 395,00    | 11,12            | 14    | 54,32    | 373,81                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Напиток апельсиновый или мандариновый                    | 150       | 0,08             | 0     | 18,14    | 87,31                   | 925         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                          | 150       | 0,08             | 0     | 18,14    | 87,31                   |             |
| Обед                         |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье        | 40        | 1,40             | 3     | 3,10     | 35,60                   | 1 112       |
|                              | Суп Крестьянский с крупой, сметаной                      | 180       | 1,82             | 5     | 8,84     | 91,87                   | 1 058       |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Фигурки рыбные                                           | 70        | 10,50            | 6     | 15,40    | 205,40                  | 1 107       |
|                              | Соус молочный (для подачи к блюду)                       | 15        | 0,32             | 1     | 1,07     | 14,56                   | 905         |
|                              | Каша перловая рассыпчатая                                | 130       | 3,25             | 6     | 24,56    | 177,41                  | 1 000       |
|                              | Напиток из плодов шиповника                              | 180       | 0,61             | 0     | 24,86    | 115,80                  | 705         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                            | 20        | 2,14             | 1     | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                              | 20        | 1,70             | 1     | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
|                              | Итого за Обед                                            |           | 660,00           | 22,90 | 23       | 96,28                   | 759,05      |
| Уплотненный                  |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Рогалик с крошкой                                        | 65        | 3,02             | 5     | 24,74    | 154,04                  | 769,12      |
|                              | Котлета морковная с маслом                               | 130       | 11,03            | 13    | 25,23    | 214,80                  | 236         |
|                              | Чай с сахаром                                            | 180       | 0,00             | 0     | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                            | 20        | 2,14             | 1     | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                          | 395,00    | 16,19            | 19    | 73,07    | 481,14                  |             |
| Итого за день                |                                                          | 1600,00   | 50,28            | 55    | 241,81   | 1701,31                 |             |

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 5,94             | 6    | 25,80    | 180,96                  | 851         |
|                                     | Чай с молоком                                     | 180       | 1,23             | 1    | 10,40    | 55,52                   | 854         |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным                      | 35        | 5,31             | 6    | 14,08    | 135,17                  | 808         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                   | 395,00    | 12,48            | 13   | 50,28    | 371,65                  |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Сок натуральный                                   | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 84,00                   | 707         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                                   | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 84,00                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Рассольник ленинградский со сметаной              | 180       | 1,94             | 5    | 17,62    | 141,44                  | 1 030       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                                     | Котлета Деревенская                               | 70        | 8,23             | 10   | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                                     | Соус молочный (для подачи к блюду)                | 15        | 0,32             | 1    | 1,07     | 14,56                   | 905         |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом              | 130       | 2,81             | 4    | 23,87    | 153,65                  | 516         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                       | 180       | 0,31             | 0    | 19,52    | 79,34                   | 928         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                       | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
|                                     | <b>Итого за Обед</b>                              | 620,00    | 18,61            | 22   | 88,35    | 702,11                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Огурцы свежие порционно                           | 50        | 1,60             | 0    | 11,40    | 40,88                   | 1 006       |
|                                     | Плов с мясом птицы                                | 170       | 14,51            | 19   | 35,83    | 322,78                  | 1 075,06    |
|                                     | Чай с сахаром                                     | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                   | 420,00    | 18,25            | 20   | 70,33    | 475,96                  |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                                   | 1585,00   | 49,35            | 55   | 226,35   | 1633,71                 |             |

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       | 7,34             | 9     | 18,41    | 205,97                  | 852         |
|                              | Чай с сахаром                                  | 180       | 0,00             | 0     | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Бутерброд с повидлом                           | 35        | 3,90             | 3     | 22,19    | 103,36                  | 1 046       |
| Итого за Завтрак             |                                                | 395,00    | 11,25            | 12    | 55,00    | 366,83                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Молоко кипяченое                               | 150       | 3,48             | 2     | 10,44    | 88,08                   | 920         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                | 150       | 3,48             | 2     | 10,44    | 88,08                   |             |
| Обед                         |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 180       | 1,37             | 6     | 28,18    | 180,18                  | 124         |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)            | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Запеканка картофельная с мясом птицы           | 200       | 11,38            | 10    | 21,64    | 292,05                  | 1 099       |
|                              | Соус томатный                                  | 15        | 0,09             | 3     | 0,87     | 8,30                    | 1 126       |
|                              | Напиток из плодов шиповника                    | 180       | 0,61             | 0     | 24,86    | 115,80                  | 705         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 20        | 2,14             | 1     | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                    | 20        | 1,70             | 1     | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
|                              | Итого за Обед                                  |           | 620,00           | 18,44 | 22       | 93,99                   | 714,73      |
| Уплотненный                  |                                                |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Булочка школьная                               | 60        | 2,78             | 2     | 15,66    | 120,40                  | 941         |
|                              | Котлета морковная с маслом                     | 130       | 11,03            | 13    | 25,23    | 231,50                  | 236         |
|                              | Чай с сахаром                                  | 180       | 0,00             | 0     | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 20        | 2,14             | 1     | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                | 390,00    | 15,95            | 16    | 63,99    | 464,20                  |             |
| Итого за день                |                                                | 1555,00   | 49,11            | 52    | 223,41   | 1633,83                 |             |

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       | 7,67             | 8    | 28,61    | 209,90                  | 883         |
|                              | Чай с лимоном                                   | 180       | 0,04             | 0    | 11,37    | 44,90                   | 686         |
|                              | Бутерброд с сыром                               | 35        | 3,98             | 6    | 16,91    | 141,18                  | 810         |
| Итого за Завтрак             |                                                 | 395,00    | 11,69            | 14   | 56,89    | 395,99                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Яблоки печеные                                  | 100       | 0,38             | 0    | 11,00    | 71,20                   | 674         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                 | 100       | 0,38             | 0    | 11,00    | 71,20                   |             |
| Обед                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Суп картофельный с вермишелью                   | 180       | 1,70             | 6    | 14,40    | 106,63                  | 115,03      |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Оладьи из печени, тушеные в соусе               | 70        | 9,66             | 8    | 4,31     | 139,49                  | 1 138       |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                      | 130       | 3,51             | 5    | 30,64    | 179,16                  | 998         |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,31             | 0    | 19,52    | 79,34                   | 928         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                |                                                 | 605,00    | 20,18            | 22   | 87,32    | 623,03                  |             |
| Уплотненный                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Тефтели мясные                                  | 60        | 10,05            | 10   | 9,93     | 189,92                  | 907         |
|                              | Капуста тушеная                                 | 130       | 3,42             | 7    | 38,96    | 228,72                  | 999         |
|                              | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                 | 390,00    | 15,61            | 18   | 71,99    | 530,94                  |             |
| Итого за день                |                                                 | 1490,00   | 47,86            | 54   | 227,20   | 1621,16                 |             |

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       | 7,09             | 7    | 26,04    | 187,73                  | 850         |
|                              | Чай с молоком                                                  | 180       | 1,23             | 1    | 10,40    | 55,52                   | 854         |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным                                   | 35        | 5,31             | 6    | 14,08    | 135,17                  | 808         |
| Итого за Завтрак             |                                                                | 395,00    | 13,63            | 15   | 50,52    | 378,42                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Кисломолочный продукт                                          | 150       | 2,28             | 2    | 10,80    | 84,72                   | 914         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                                | 150       | 2,28             | 2    | 10,80    | 84,72                   |             |
| Обед                         |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Суп картофельный с бобовыми                                    | 180       | 1,72             | 5    | 32,27    | 214,62                  | 139         |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)                            | 5         | 2,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Котлета Деревенская                                            | 70        | 8,23             | 10   | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                              | Рис припущенный                                                | 130       | 2,27             | 4    | 23,35    | 138,86                  | 512         |
|                              | Компот из изюма                                                | 180       | 0,42             | 0    | 13,20    | 52,56                   | 932,01      |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| Хлеб ржаной                  | 20                                                             | 1,70      | 1                | 9,70 | 51,80    | 1 148                   |             |
| Итого за Обед                |                                                                | 605,00    | 18,63            | 21   | 95,09    | 719,15                  |             |
| Уплотненный                  |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 40        | 5,00             | 6    | 11,20    | 91,64                   | 818         |
|                              | Макаронные изделия отварные с сыром                            | 130       | 5,79             | 9    | 35,19    | 249,02                  | 1 003       |
|                              | Чай с сахаром                                                  | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб ржаной                                                    | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                                | 370,00    | 12,49            | 17   | 70,49    | 449,96                  |             |
| Итого за день                |                                                                | 1520,00   | 47,03            | 55   | 226,90   | 1632,25                 |             |

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Каша (рис,кукуруза) молочная с маслом сливочным | 180       | 6,14             | 7    | 26,84    | 218,30                  | 174         |
|                                     | Чай с лимоном                                   | 180       | 0,04             | 0    | 11,37    | 44,90                   | 686         |
|                                     | Бутерброд с повидлом                            | 35        | 3,25             | 5    | 18,55    | 135,20                  | 1 046       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                 | 395,00    | 9,43             | 13   | 56,76    | 398,40                  |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Напиток лимонный                                | 150       | 0,01             | 0    | 10,44    | 85,56                   | 699         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                                 | 150       | 0,01             | 0    | 10,44    | 85,56                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Винегрет овощной с соленым огурцом              | 40        | 0,86             | 3    | 3,55     | 43,00                   | 951         |
|                                     | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной        | 180       | 2,95             | 5    | 13,38    | 108,53                  | 1 018       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                                     | Фигурки рыбные                                  | 70        | 10,50            | 6    | 15,40    | 205,40                  | 1 107       |
|                                     | Соус красный основной                           | 15        | 0,11             | 2    | 6,12     | 42,92                   | 901         |
|                                     | Рис припущенный                                 | 130       | 2,27             | 4    | 23,35    | 138,86                  | 512         |
|                                     | Компот из свежих яблок                          | 180       | 0,10             | 0    | 21,25    | 89,16                   | 912         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                 | 660,00    | 21,78            | 21   | 101,49   | 746,27                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Маффин ванильный                                | 60        | 2,25             | 4    | 17,00    | 113,00                  | 838         |
|                                     | Рагу из овощей                                  | 150       | 13,03            | 15   | 34,29    | 240,78                  | 959         |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                 | 410,00    | 16,98            | 20   | 75,39    | 463,08                  |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                                 | 1615,00   | 48,20            | 54   | 244,08   | 1693,31                 |             |

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 | 180       | 7,67             | 8    | 28,61    | 209,90                  | 883         |
|                              | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 12,48    | 49,39                   | 1 188       |
|                              | Бутерброд с повидлом                            | 35        | 3,90             | 3    | 22,19    | 103,36                  | 1 046       |
| Итого за Завтрак             |                                                 | 395,00    | 11,57            | 11   | 63,28    | 362,66                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Сок натуральный                                 | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 84,00                   | 707         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                 | 150       | 0,00             | 0    | 17,40    | 84,00                   |             |
| Обед                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Суп картофельный с бобовыми                     | 180       | 1,72             | 5    | 32,27    | 214,62                  | 139         |
|                              | Котлета Деревенская                             | 70        | 8,23             | 10   | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Пюре картофельное                               | 120       | 2,10             | 4    | 15,11    | 116,57                  | 995         |
|                              | Напиток из плодов шиповника                     | 180       | 0,61             | 0    | 24,86    | 115,80                  | 705         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                |                                                 | 595,00    | 17,65            | 22   | 98,51    | 760,09                  |             |
| Уплотненный                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Биточек куриный                                 | 70        | 8,23             | 10   | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                              | Соус сметанный                                  | 15        | 0,26             | 3    | 1,01     | 15,50                   | 600         |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом            | 130       | 2,81             | 4    | 23,87    | 153,65                  | 516         |
|                              | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 12,48    | 49,39                   | 1 188       |
|                              | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                 | 415,00    | 13,00            | 17   | 54,89    | 465,05                  |             |
| Итого за день                |                                                 | 1555,00   | 42,23            | 50   | 234,08   | 1671,81                 |             |

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       | 7,34             | 9    | 19,61    | 205,97                  | 852         |
|                              | Чай с лимоном                                  | 180       | 0,04             | 0    | 11,37    | 44,90                   | 686         |
|                              | Бутерброд с сыром                              | 35        | 3,98             | 6    | 16,91    | 141,18                  | 810         |
| Итого за Завтрак             |                                                | 395,00    | 11,37            | 15   | 47,89    | 392,05                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Компот из изюма                                | 150       | 3,48             | 0    | 10,44    | 79,50                   | 920         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                | 150       | 3,48             | 0    | 10,44    | 79,50                   |             |
| Обед                         |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Свекольник со сметаной                         | 180       | 3,28             | 6    | 19,43    | 144,82                  | 1 033       |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)            | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Фигурки рыбные                                 | 70        | 10,50            | 6    | 15,40    | 205,40                  | 1 107       |
|                              | Рис припущенный                                | 130       | 2,27             | 4    | 23,35    | 138,86                  | 512         |
|                              | Компот из свежих яблок                         | 180       | 0,10             | 0    | 21,25    | 89,16                   | 912         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                    | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
|                              | Итого за Обед                                  | 605,00    | 21,13            | 18   | 97,87    | 696,64                  |             |
| Уплотненный                  |                                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Печенье детское                                | 30        | 1,70             | 1    | 12,00    | 63,80                   | 1 141,09    |
|                              | Бигус со свиной                                | 180       | 11,14            | 13   | 31,49    | 284,00                  | 1 191       |
|                              | Чай с сахаром                                  | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб ржаной                                    | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                | 410,00    | 14,54            | 15   | 67,59    | 457,10                  |             |
| Итого за день                |                                                | 1560,00   | 50,52            | 48   | 223,79   | 1625,29                 |             |

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 180       | 7,67             | 8    | 28,61    | 209,90                  | 883         |
|                                     | Чай с молоком                                   | 180       | 1,23             | 1    | 10,40    | 55,52                   | 854         |
|                                     | Бутерброд с повидлом                            | 35        | 3,90             | 3    | 22,19    | 103,36                  | 1 046       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                 | 395,00    | 12,80            | 12   | 61,20    | 368,78                  |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Компот из свежих плодов                         | 150       | 0,02             | 0    | 15,00    | 60,10                   | 390         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                                 | 150       | 0,02             | 0    | 15,00    | 60,10                   |             |
| <b>Обед</b>                         |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Суп-лапша на курином бульоне                    | 180       | 3,95             | 6    | 11,02    | 150,86                  | 1 015       |
|                                     | Печень по-строгановски куриная                  | 70        | 9,41             | 10   | 9,25     | 192,85                  | 1 076,08    |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                      | 130       | 3,51             | 5    | 30,64    | 179,16                  | 998         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,31             | 0    | 19,52    | 79,34                   | 928         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                 | 600,00    | 21,02            | 23   | 88,84    | 708,81                  |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Запеканка морковная                             | 150       | 13,59            | 17   | 40,35    | 371,54                  | 1 172       |
|                                     | Соус сладкий из повидла                         | 15        | 0,02             | 0    | 3,01     | 19,60                   | 903         |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                 | 365,00    | 15,75            | 18   | 66,46    | 503,44                  |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                                 | 1510,00   | 49,60            | 53   | 231,50   | 1641,13                 |             |

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 сливочным | 180       | 6,12             | 8    | 24,24    | 198,48                  | 823         |
|                              | Чай с сахаром                              | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Бутерброд с маслом сливочным               | 35        | 5,31             | 6    | 14,08    | 135,17                  | 808         |
| Итого за Завтрак             |                                            | 395,00    | 11,43            | 15   | 52,72    | 391,15                  |             |
| Завтрак 2                    |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Молоко кипяченое                           | 150       | 3,48             | 2    | 10,44    | 88,08                   | 920         |
| Итого за Завтрак 2           |                                            | 150       | 3,48             | 2    | 10,44    | 88,08                   |             |
| Обед                         |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Суп Крестьянский с крупой, сметаной        | 180       | 1,82             | 5    | 8,84     | 91,87                   | 1 058       |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)        | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Биточек куриный                            | 70        | 8,23             | 10   | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                              | Соус сметанный                             | 15        | 0,26             | 3    | 1,01     | 15,50                   | 600         |
|                              | Каша перловая с овощами                    | 130       | 1,18             | 1    | 26,28    | 144,14                  | 911,01      |
|                              | Напиток апельсиновый или мандариновый      | 180       | 0,08             | 0    | 18,14    | 87,31                   | 925         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,70             | 1    | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Обед                |                                            | 620,00    | 16,57            | 22   | 80,55    | 651,93                  |             |
| Уплотненный                  |                                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                              | Сырники                                    | 120       | 13,82            | 14   | 38,87    | 320,00                  | 1478        |
|                              | Соус сладкий из повидла                    | 15        | 0,40             | 1    | 12,69    | 61,36                   | 903         |
|                              | Чай с сахаром                              | 180       | 0,00             | 0    | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 20        | 2,14             | 1    | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                            | 335,00    | 16,36            | 16   | 74,66    | 493,66                  |             |
| Итого за день                |                                            | 1500,00   | 47,85            | 55   | 218,37   | 1624,82                 |             |

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 | 180       | 7,46             | 7     | 28,51    | 187,10                  | 235,05      |
|                              | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0     | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Бутерброд с сыром                               | 35        | 3,98             | 6     | 16,91    | 141,18                  | 810         |
| Итого за Завтрак             |                                                 | 395,00    | 11,45            | 14    | 59,82    | 385,79                  |             |
| Завтрак 2                    |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Напиток из кураги                               | 150       | 0,36             | 0     | 13,44    | 84,00                   | 704         |
| Итого за Завтрак 2           |                                                 | 150       | 0,36             | 0     | 13,44    | 84,00                   |             |
| Обед                         |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Рассольник ленинградский со сметаной            | 180       | 1,94             | 5     | 17,62    | 141,44                  | 1 030       |
|                              | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,80                   | 1 052       |
|                              | Котлета Деревенская                             | 70        | 8,23             | 10    | 7,83     | 194,71                  | 661         |
|                              | Макаронные изделия отварные с маслом            | 130       | 2,81             | 4     | 23,87    | 153,65                  | 516         |
|                              | Соус сметанный                                  | 15        | 0,26             | 3     | 1,01     | 15,50                   | 600         |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,31             | 0     | 19,52    | 79,34                   | 928         |
|                              | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20        | 2,14             | 1     | 8,70     | 54,80                   | 897,01      |
|                              | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1     | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
|                              | Итого за Обед                                   |           | 620,00           | 18,55 | 24       | 88,29                   | 703,05      |
| Уплотненный                  |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|                              | Маффин красный бархат                           | 40        | 3,44             | 3     | 28,61    | 157,20                  | 942,04      |
|                              | Омлет с капустой                                | 120       | 10,53            | 14    | 12,83    | 217,38                  | 961,01      |
|                              | Чай с сахаром                                   | 180       | 0,00             | 0     | 14,40    | 57,50                   | 1 188       |
|                              | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,70             | 1     | 9,70     | 51,80                   | 1 148       |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                 | 360,00    | 15,67            | 18    | 65,54    | 483,88                  |             |
| Итого за день                |                                                 | 1525,00   | 46,03            | 56    | 227,09   | 1656,72                 |             |
| Итого за период              |                                                 | 30875,00  | 978,59           | 1071  | 4545,33  | 33071,11                |             |
| Среднее значение за период   |                                                 | 1543,75   | 48,93            | 54    | 227,27   | 1653,56                 |             |

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Александр

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737474

Владелец Нижникова Татьяна Станиславовна

Действителен с 27.05.2026 по 27.05.2027