



Утверждаю:
Директор ООО
"Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева
"10" января 2024 год
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	4	25,37	132	174
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
		325	6,65	10	48,6	292,4	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Суп из разных овощей	150	1,19	4	6,39	66,3	1 181
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8	1 054
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
		200	8,13	10	36,93	276,5	
Итого за Полдник							
Ужин	Омлет с картофелем	150	10,24	13	14,46	212,7	892
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
		320	11,86	13	36,2	309	
Итого за Ужин							
Итого за день							
			1 475	44,69	54	211,2	1508

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	155	3,26	7	20,31	186	1 111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
		330	12,39	14	51,6	447,3	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука*	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы*	60	11,08	3	4,64	88,6	1 069
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
		550	20,13	15	84,73	587,9	
Итого за Обед							
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Кралья домашняя	40	3,73	5	25,56	163	449,07
		190	8,08	10	32,61	253	
Итого за Полдник							
Ужин							
	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
		320	21,49	13	45,18	426,1	
Итого за Ужин		1 490	62,09	52	225,32	1761,8	
Итого за день							(лист 3)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	4,81	5	20,11	148,7	1 284
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
		330	11,22	12	44,25	378,3	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	60	7	4	0,06	128	866
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,5	3	17,86	106,6	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		535	16,68	16	72,75	563,4	
Итого за Обед							
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	50	0,25		0,82	7	437
		200	4,6	4	6,82	86,5	
Итого за Полдник							
Ужин							
	Котлета Детская мясная	40	6,22	5	6,4	100,5	1 054
	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8	959
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		350	10,92	12	46,68	347	
Итого за Ужин		1 515	43,42	44	181,7	1422,7	
Итого за день							(лист 4)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
		325	13,64	13	46,47	398,3	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
		100	0,38		15,97	71,2	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144	1 028
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,28		6,38	38,9	1 186
		525	23,71	9	69,98	517,1	
Итого за Обед							
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
		165	5,48	5	17,16	140,6	
Итого за Полдник							
Ужин							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	30	0,72	2	2,91	33,8	951
	Омлет натуральный*	100	10,06	12	1,85	160,2	972
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
		295	12	14	24,06	278,2	
Итого за Ужин		1 410	55,21	41	173,64	1405,4	
Итого за день							

(лист 5)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	40	6,7	8	6,18	77,2	255
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,91	5	13,15	118,7	1 013
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
		345	15,07	21	44,73	432,8	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
		120	0,48		11,76	56,4	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		530	16,08	14	85,68	553,7	
Итого за Обед							
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Роголик с яблоками	50	3,54	2	25,13	133,2	437,03
		200	7,89	6	31,13	212,7	
Итого за Полдник							
Ужин							
	Салат из отварной моркови с изюмом*	40	0,51	1	12,01	57,8	1 027
	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	7,18	6	30,94	189,2	334
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		340	9,39	8	63,43	346,7	
Итого за Ужин		1 535	48,91	49	236,73	1602,3	
Итого за день							

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
		335	7,05	13	45,06	441,4	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	40	0,55	6	2,89	70,2	818,05
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Котлета Детская мясная	50	7,78	7	7,99	125,6	1 054

	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		535	16,9	21	77,03	582,7	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	4	18,37	135,3	
Ужин							
	Омлет с капустой	130	9,9	20	4,47	232,2	961
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин		300	11,52	20	26,21	328,5	
Итого за день		1 460	40,1	58	177,87	1535,4	

(лист 7)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Итого за Завтрак	330	14,89	14	50,58	427,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	60	11,33	9	7,37	151,6	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Обед	535	21,78	21	77,48	596,4	
	Полдник						
Кисломолочный продукт		150	4,35	4	6	79,5	914
Пряник молочный		40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		190	4,35	4	6,33	81,1	
Ужин							
	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	16,52	139,8	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин		320	4,46	8	40,95	257,8	
Итого за день		1 475	45,48	47	186,54	1410,5	

(лист 8)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 232.00 руб							
Неделя: 2							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	325	7,61	14	45,05	416,9	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	56,4	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7	834
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	1 018

Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	510	19,81	17	69,55	515,7	

Итого за Обед

Полдник

Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	190	7,85	6	23,78	163	

Итого за Полдник

Ужин

Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	310	15,02	7	47,22	340,5	
Итого за Ужин	1 455	50,77	44	197,36	1492,5	

Итого за день

(лист 9)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Пудинг творожно-манный	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Молоко сгущенное	150	1,02	1	12,89	66	854
	Чай с молоком	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Бутерброд с сыром	325	28,32	19	65,03	585,6	
Итого за Завтрак					11,76	56,4	976
Завтрак 2		120	0,48		11,76	56,4	
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	
Итого за Завтрак 2					2,99	32	14 519
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,76	2	2,99	32	14 519
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	50	2,35	4	6,26	74,6	1 081
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		525	11,35	13	75,87	509,4	
Итого за Обед					7,05	90	920
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	11,97	54,3	1 181,01
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		19,02	144,3	
		190	4,66	5	19,02	144,3	
Итого за Полдник					1,66	48,8	999
Ужин	Салат Бурячок	30	0,33	5	22,43	189,9	1 133
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	130	6,05	8	11,98	47,9	1 188
	Чай с сахаром	150			8,5	51,8	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		330	8,08	14	44,57	338,4	
Итого за Ужин		1 490	52,89	51	216,25	1634,1	
Итого за день							

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Кофейный напиток с молоком	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Бутерброд с сыром	325	13,67	14	52,68	426,5	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							

	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		545	18,6	17	82,66	560,3	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Манник	40	2,68	3	24,67	138,1	1 182
Итого за Полдник		190	7,03	7	30,67	217,6	
Ужин							
	Биточек из курицы	40	6,7	8	6,18	77,2	255
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		310	10,42	13	42,86	286,9	
Итого за день		1 470	49,72	51	220,07	1538,8	

(лист 11)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 232.00 руб							
неделя: 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
Итого за Завтрак		330	9,35	8	45,99	331,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом	150	14,66	17	30,47	224,4	444
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		525	21,43	25	82,87	541,4	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
Итого за Полдник		200	8,03	13	34,79	236,9	
Ужин							
	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8	959
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		350	9,83	11	43,69	334,8	
Итого за день		1 505	48,64	57	218,54	1492,2	

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб			Неделя: 3		Дата: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Завтрак	
---------	--

Итого за Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7	235,05
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
		325	14,97	13	73,25	452	
Итого за Завтрак 2							
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		535	20,97	18	81,23	590,3	
	Итого за Обед						
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	35			0,29	1,4	1 448
		185	4,35	4	6,29	80,9	
Итого за Полдник							
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	120	16,95	12	16,69	242,4	945
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
		310	18,97	13	41,12	360,4	
Итого за Ужин							
Итого за день							

(лист 13)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб			Неделя: 3			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180	823
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
		325	8,26	11	45,55	416,9	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат Бурячок	30	0,33	5	1,66	48,8	999
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	70	8,17	5	0,07	149,4	866
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	80	1,76	3	11,78	78,8	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		545	16,51	20	57,21	544,7	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
		200	8,72	7	28,23	183,8	
Итого за Полдник							
Ужин	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин							
Итого за день							

(лист 14)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб			Неделя: 3			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевая ценность	рецептуры
Завтрак	Пудинг творожно-манный	120	17,97	11	19,15	284,4	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
		320	28,75	20	57,24	596,8	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
		120	0,48		11,76	56,4	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из птицы	60	9,55	5	9,22	152,1	1 060
	Капуста тушеная	100	2,39	5	9,49	85,3	999
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		530	18,17	17	68,38	545,1	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
		190	4,63	4	18,37	135,3	
Итого за Полдник							
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	2,73	5	17,03	156	1 111
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		320	6,46	8	37,62	280,8	
		1 480	58,49	49	193,37	1614,4	
Итого за Ужин							
Итого за день							

(лист 15)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,64	7	25,44	192	883
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
		345	8,78	12	47,41	338,5	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
		100	0,38		15,97	71,2	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		550	18,1	17	83,61	606,5	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
		200	7,7	8	36,83	252,1	
Итого за Полдник							
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	158,3	1 089
	Соус сметанный с томатом	25	0,35	1	1,68	19,8	600,01
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		345	5,93	9	42,27	277,8	
Итого за день		1 540	40,89	46	226,09	1546,1	

(лист 16)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	150	1,49	3	17,96	100,8	900
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	330	7,9	10	42,1	330,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Котлета Детская мясная	50	7,78	7	7,99	125,6	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Обед	535	21,43	13	90,97	577,7	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	6,9	8	5,26	125,7	1 201
	Итого за Полдник	200	11,25	12	11,26	205,2	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
	Итого за Ужин	370	6,94	10	44,2	291,7	
Итого за день		1 535	47,52	45	199,73	1452,5	

(лист 17)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	325	22,07	18	47,26	482	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052

Котлета рыбная	60	11,33	9	7,37	151,6	1 028
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,16	3	19,18	117,6	516
Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед	545	22,85	23	82,39	643,9	
Полдник				6	79,5	914
Кисломолочный продукт	150	4,35	4	29,91	195,2	838
Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	35,91	274,7	
Итого за Полдник	190	7,49	11			
Ужин				41,96	190,7	235,05
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	11,37	44,9	686
Чай с лимоном*	150	0,04		9,76	48,4	897,01
Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		63,09	284	
Итого за Ужин	320	7,5	6	228,65	1684,6	
Итого за день	1 380	59,91	58			

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб		Неделя: 4			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
Итого за Завтрак		330	9,54	13	39,51	381,1	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2	1 329
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		545	17,92	13	69,89	489,9	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин							
	Омлет с капустой	150	11,42	23	5,15	268	961
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		320	13,12	24	25,63	367,7	
Итого за день		1 485	48,81	56	174,78	1472,9	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
		325	8,77	11	45,57	378,4	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
		120	0,48		11,76	56,4	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,76	2	2,99	32	14 519
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	160	12,39	7	31,07	234,6	1 075
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		535	21,1	14	81,11	552,3	
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9	1 181,01
		200	4,74	4	20,96	147,4	
Итого за Полдник							
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	2,44	7	16,52	139,8	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		320	4,54	9	39,69	261,2	
Итого за Ужин							
Итого за день							
		1 500	39,63	38	199,09	1395,7	

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 232.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
		325	11,62	12	57,25	393,3	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы*	60	11,08	3	4,64	88,6	1 069
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед							
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
		165	5,48	5	17,16	140,6	
Итого за Полдник							
Ужин	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	3	2,96	38,8	813
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	150	6,98	10	25,89	219,2	1 133
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
		360	9,16	14	49,33	357,7	
Итого за Ужин							
Итого за день							
		1 525	47,2	45	209,7	1452,2	
Итого за период							
		29 690	989,9	983	4084,45	30523,4	
Среднее значение за период							
		1 484,5	49,5	49,2	204,2	1526,2	

Составил _____ Оловянная Н.С.

Утвердил _____