



Составлено:

М.В. Марасёва
 24.01.2024



Утверждаю:

Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

Ю.Ю. Козырева

"10" января 2024 год

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб		Неделя: 1		День: понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	185	5,01	5	31,29	162,8	174	
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808	
	Итого за Завтрак	400	8,43	13	61,23	374,2		
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Завтрак 2	100	100			11,2	47,5		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01	
	Суп из разных овощей	180	1,43	5	7,67	79,6	1 181	
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437	
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	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	640	24,92	29	82,33	668,3			
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914	
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769	
	Итого за Полдник	230	9	11	38,13	292,4		
Ужин	Омлет с картофелем	160	10,92	13	15,42	226,9	892	
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01	
	Итого за Ужин	360	12,54	13	39,55	332,8		
Итого за день	1 730	54,89	66	232,44	1715,2			

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб		Неделя: 1		День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	185	3,89	8	24,24	222	1 111	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110	
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810	
	Итого за Завтрак	400	16,09	18	65,9	565		
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Завтрак 2	100	100			11,2	47,5		
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука*	40	0,73	4	11,9	83,2	1 154	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Котлета рыбная любительская	70	9,18	3	4,25	85,3	1 127	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01	
	Итого за Обед	560	16,10	27	76,70	668,3		

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		655	19,45	18	97,03	666,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Кралья домашняя	40	3,73	5	25,56	163	449,07
Итого за Полдник		220	8,95	11	34,02	271	
Ужин							
	Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Ужин		360	22,99	14	49,17	459,4	
Итого за день		1 735	67,48	61	257,32	2009	

(лист 3)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
Итого за Завтрак		440	14,97	17	59,01	504,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	80	1,62	5	2,88	203,5	1 076
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		645	12,31	16	87,65	698,8	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	50	0,25		0,82	7	437
Итого за Полдник		230	5,47	5	8,02	102,4	
Ужин							
	Котлета Детская мясная	40	6,22	5	6,4	100,5	1 054
	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	167,8	959
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		420	11,34	13	53,5	383,9	
Итого за день		1 835	44,09	51	219,38	1736,9	

(лист 4)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 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	180	5,41	7	18,21	164,4	1 013
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
Итого за Завтрак		395	17,61	17	59,87	507,4	
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	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	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	660	29,49	13	90,82	655,7	
Полдник						
Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Полдник	210	7,47	8	29,52	217,5	
Ужин						
Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0,96	3	3,88	45,1	951
Омлет натуральный*	120	12,07	15	2,22	192,2	972
Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин	360	14,65	18	30,23	343,2	
Итого за день	1 725	69,6	56	226,41	1795	

(лист 5)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 1

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
	Биточек из курицы	40	6,7	8	6,18	77,2	255
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
Итого за Завтрак		405	16,72	25	62,58	560,4	
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 белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	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	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		650	18,66	17	101,77	657,4	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Рогалик с яблоками	50	3,54	2	25,13	133,2	437,03
Итого за Полдник		230	8,76	7	32,33	228,6	
Ужин							
	Салат из моркови с сахаром	50	0,69	1	5,6	30,7	1 163
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,28	7	35,7	218,3	334
	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		400	10,67	9	64,17	358,3	
Итого за день		1 805	55,29	58	272,61	1861,1	

(лист 6)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 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	180	2,35	4	18,62	200	895
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		495	8,02	14	62,37	550,7	
Обед							
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	50	0,43	3	4,02	41,6	1 101
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Жаркое по-домашнему	180	11,9	22	20,47	326,6	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		635	19,22	31	82,11	691,7	

Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	50	0,35		15,47	69,8	950
Итого за Полдник		230	5,57	5	22,67	165,2	
Ужин	Омлет с капустой	180	13,7	27	6,18	321,5	961
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин		400	15,32	27	31,91	433,7	
Итого за день		1 760	48,13	77	199,06	1841,3	

(лист 7)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	40	10	7	32,82	235,6	810
	Итого за Завтрак		400	19,24	14	74,59	586,6
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	3,19	41,8	5,01
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	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
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		635	25,05	24	90,12	695,9	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		220	5,22	5	7,53	97	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	161,3	1 012
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин		390	4,84	9	47,48	295,2	
Итого за день		1 745	54,35	52	230,92	1722,2	

(лист 8)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 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	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак		395	9,45	18	56,13	519,2
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, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Оладьи из печени	80	14,46	9	11,88	187,8	319
	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	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		630	25,14	23	85,64	665,1	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
Итого за Полдник		230	9,59	8	29,43	199,7	
Ужин							
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,08	2	5,41	117,7	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	4	26,23	160,5	998
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин		370	18,16	7	57,2	402,3	
Итого за день		1 745	62,82	56	240,16	1842,7	

(лист 9)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
Итого за Завтрак		375	32,53	22	77,41	681,4	
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 белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	2	12,37	96,8	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	170	10,6	20	40,1	383,2	444,01
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		615	17,97	27	96,24	723,9	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		220	5,53	6	20,43	162,3	
Ужин							
	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	150	6,98	10	25,89	219,2	1 133
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		410	9,12	17	52,57	399,9	
Итого за день		1 740	65,63	72	258,41	2023,9	

(лист 10)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
Итого за Завтрак		395	17,65	18	67,33	541,3	
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	180	1,9	5	13,51	107	1 030

Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед	635	21,03	18	95,14	640,4	
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	120	2,42	4	19,44	132	518
Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин	380	10,82	13	50,09	324,8	
Итого за день	1 700	56,53	56	254,43	1771,6	

(лист 11)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
Итого за Завтрак		420	12,34	11	59,6	433,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	3	2,96	38,8	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	13,51	107	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом	180	17,59	20	36,56	269,2	444
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		635	25,69	30	100,64	656,2	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
Итого за Полдник		230	8,9	14	35,99	252,8	
Ужин							
	Фрикаделька из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		410	10,04	12	49,1	361,2	
Итого за день		1 795	56,97	67	256,53	1751	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	Итого за Завтрак	415	19,99	17	97,61	597,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	35	0,32	2	2,14	27,9	814
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	176,8	1 028
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед	645	26,77	23	97,65	723,2		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	35			0,29	1,4	1 448
	Итого за Полдник	185	4,35	4	6,29	80,9	
Ужин	Шарлотка творожная с яблоками	130	18,36	13	18,08	262,6	945
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Ужин	370	20,38	14	46,5	396,5	
Итого за день	1 715	71,49	58	259,25	1845,4		

(лист 13)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 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	200	5,07	4	26,87	240	823
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Итого за Завтрак	415	10,74	14	59,42	543,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	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	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	25	2,03		12,2	60,5	897,01
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед	665	18,33	22	70,88	641,8	
Полдник						
Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
Итого за Полдник	230	9,59	8	29,43	199,7	
Ужин						
Тфтели 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 овощами(морковь, лук)	120	4,14	7	23,97	177,5	1 011,01
Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин	410	12,97	16	56,52	423,8	
Итого за день	1 820	51,63	60	227,45	1856	

(лист 14)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073	
Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,36	27,2	904	
Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110	
Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810	
Итого за Завтрак	380	33,67	24	67,37	702		
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, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050	
Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
Шницель из птицы	70	11,14	5	10,75	177,4	1 060	
Капуста тушеная	120	2,87	5	11,39	102,4	999	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928	
Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186	
Итого за Обед	655	21,51	18	85,4	668,9		
Полдник							
Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950	
Итого за Полдник	220	5,5	5	19,57	151,2		
Ужин							
Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01	
Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111	
Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186	
Итого за Ужин	410	8,91	11	44,34	345,8		
Итого за день	1 785	70,07	58	228,44	1924,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	5,27	6	13,63	130,6	3
Итого за Завтрак		425	11,12	15	59,08	424,5	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	45	1,14	3	4,48	48,1	14 519
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		640	26,26	22	94,16	740,1	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
Итого за Полдник		200	7,7	8	36,83	252,1	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	180	4,66	8	24,13	190	1 089
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Ужин		435	7,21	11	52,75	342,3	
Итого за день		1 800	52,67	56	258,79	1830,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
Итого за Завтрак		420	10,15	12	54,12	421,4	
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	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая вязкая*	100	2,69	3	13,87	114	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Обед		680	30,6	22	95,67	699,8	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	6,9	8	5,26	125,7	1 201
Итого за Полдник		230	12,12	13	12,46	221,1	
Ужин	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	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		420	9,61	13	48,55	348,2	

Итого за день	1 850	62,48	60	222	1738	
---------------	-------	-------	----	-----	------	--

(лист 17)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак		375	24,41	21	55,57	556,7	
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	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	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	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		645	28,2	27	89,38	736,8	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		190	7,49	11	35,91	274,7	
Ужин							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,01	7	50,36	228,9	235,05
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Ужин		380	8,68	7	73,77	331,2	
Итого за день		1 590	68,78	66	254,63	1899,4	

(лист 18)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 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	180	3,78	8	23,58	216	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
Итого за Завтрак		400	11,91	18	48,63	468,9	
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	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Суп овсяный с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6	1 329
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенюю*	170	13,87	9	30,01	274,2	910
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,53	1	1,78	22,8	905
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		640	19,84	14	78,74	553,6	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Шаньга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		220	8,72	7	24,98	178,9	
Ужин							
	Омлет с капустой	170	12,94	26	5,84	303,7	961
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Ужин		390	14,64	27	30,31	419,3	
Итого за день		1 750	55,49	66	198,63	1691,9	

(лист 19)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 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	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
Итого за Завтрак		395	10,8	12	56,5	468,2	
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 белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519
	Суп-лапша на курином бульоне	180	4	4	11,34	113,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	180	13,94	8	34,95	264	1 075
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,7	1	8,5	51,8	1 186
Итого за Обед		625	23,61	17	91,73	627,2	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9	1 181,01
	Итого за Полдник		230	5,61	5	22,16	163,3
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150	2,82	8	19,06	161,3	1 012
	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,36	27,2	904
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Ужин		400	5,45	10	49,02	317,1	
Итого за день		1 770	45,95	44	231,17	1632,2	

(лист 20)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 251.00 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	200	5,8	9	31,8	240	883
	Бутерброд с сыром	35	8,75	6	28,72	206,2	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Итого за Завтрак		415	15,78	16	75,98	525,4
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,68	4	3,99	52,3	5,01
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	180	3,02	3	14,89	99,6	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3	1 069
	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	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		645	23,88	16	81,76	574,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Полдник		210	7,47	8	29,52	217,5	
Ужин	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	3	2,96	38,8	813
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 186
Итого за Ужин		425	10,06	14	57,17	401,2	
Итого за день		1 795	57,19	54	255,63	1766,1	
Итого за период		35 190	1171,53	1194	4783,66	36253,4	
Среднее значение за период		1 759,5	58,6	59,7	239,2	1812,7	

Составил _____ Оловяникова Н.С.

Утвердил _____