



Утверждаю  
 Директор ООО "Комбинат общественного питания"  
 Козырева О.Ю.  
 "10" января 2025 год



Приложение 8 к СанПиН 188/001/2017-01

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ - санатории 3-7 л 261.00 руб Неделя: 1 День: понедельник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	5	30,45	158,4	174
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>7,95</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	<b>375,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с речным луком, соевым маслом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	180	1,14	2	5,96	49,8	1 098,01
	Котлета Пожарская @	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,8	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>20,27</b>	<b>18</b>	<b>76,67</b>	<b>580,2</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	6,46	108	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,24</b>	<b>11</b>	<b>33,2</b>	<b>265,6</b>	
Ужин	Омлет с картофелем	160	10,92	13	15,42	226,9	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>360</b>	<b>13,06</b>	<b>14</b>	<b>40,52</b>	<b>339,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 705</b>	<b>49,52</b>	<b>58</b>	<b>218,59</b>	<b>1808,4</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санатории 3-7 л 261.00 руб Неделя: 1 День: вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,86	8	23,58	216	1 111
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>14,22</b>	<b>18</b>	<b>48,52</b>	<b>456,3</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	40	0,7	2	3,98	37,7	818,02
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мяс (кур отварное (для первых блюд))	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная любительская	70	11,21	4	4,4	100,4	1 127
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 128
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	706
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>645</b>	<b>22,78</b>	<b>16</b>	<b>86,89</b>	<b>669,4</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Крапива домашняя	40	3,73	5	25,56	163	449,07
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>8,08</b>	<b>9</b>	<b>31,56</b>	<b>242,5</b>		
Ужин	Сырники @	140	9,6	8	21,35	210,9	1 068,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>360</b>	<b>11,82</b>	<b>9</b>	<b>48,2</b>	<b>338,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 680</b>	<b>56,9</b>	<b>52</b>	<b>226,37</b>	<b>1754,2</b>		



Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	9,42	6	18,82	198,2	1 284
	Какао с молоком	200	7,67	7	20,06	190	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>21,97</b>	<b>19</b>	<b>49,01</b>	<b>504,3</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>		<b>10,78</b>	<b>80,7</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	5,19	41,8	5,01
	Суп картофельный со сметаной	180	1,53	3	14,6	93,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Пюре из картофеля	80	10,75	8	4,17	132,8	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,58	160,6	988
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>625</b>	<b>23,57</b>	<b>24</b>	<b>90,88</b>	<b>638,8</b>		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		0,66	5,6	437
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>5,42</b>	<b>5</b>	<b>7,86</b>	<b>101</b>	
Ужин	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Рагу из овощей	180	3,42	7	22,63	167,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>420</b>	<b>11,95</b>	<b>19</b>	<b>54,68</b>	<b>428,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 815</b>	<b>63,35</b>	<b>67</b>	<b>212,61</b>	<b>1753,9</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 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	22,7	180,2	1 013
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Косметический напиток с молоком	180	4,35	6	12,04	136,8	1 110
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>14,65</b>	<b>17</b>	<b>47,64</b>	<b>420,5</b>	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>15,97</b>	<b>71,2</b>	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	40	0,48	6	2,96	38,6	813
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	70	15,65	4	5,05	168	1 028
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	899
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>29,5</b>	<b>20</b>	<b>89,74</b>	<b>702,6</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,44</b>	<b>5</b>	<b>8,77</b>	<b>107,6</b>		
Ужин	Салат из моркови с сахаром	50	0,89	1	5,6	30,7	1 183
	Омлет натуральный	120	6,87	8	10,22	176,2	972
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>370</b>	<b>11,7</b>	<b>10</b>	<b>40,92</b>	<b>319,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 715</b>	<b>61,67</b>	<b>52</b>	<b>203,04</b>	<b>1621,1</b>		

Рацион: Полевской ДДУ санатори 3-7 л 261,00 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	6	6,18	77,2	255
	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		405	21,01	28	63,24	568,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука @	40	0,73	4	11,9	83,2	1 154
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	86,4	1 033
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,26	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		830	18,55	18	88,39	683,4	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		220	8,05	6	28,57	214,6	
Ужин	Салат из белокочвиной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	47,2	818
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	13,28	15	25,7	218,3	334
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		400	15,86	19	54,78	374,8	
Итого за день		1 755	63,47	73	258,16	1888,6	

Рацион: Полевской ДДУ санатори 3-7 л 261,00 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	8,29	9	18,62	200	885
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		495	17,21	24	60,04	586,8	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Борщ с капустой, картофелем и свеклой	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	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		625	19,88	35	78,66	682,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	8	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,26		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	4	18,37	135,3	
Ужин	Омлет с капустой	160	12,18	13	26,83	285,8	961
	Чай с сахаром	200			18	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		380	14,32	14	53,53	404,4	
Итого за день		1 890	55,85	77	210,8	1779,1	



Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 руб Неделя: 2 День: вторник

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,67	7	28,83	214,2	851
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	17,91	17	53,77	454,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	99,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	70	13,22	10	6,59	176,8	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	518
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	635	25,95	21	93,38	679,9		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
	<b>Итого за Полдник</b>	190	4,35	4	6,33	81,1	
Ужин	Сырники @	140	9,8	8	21,35	210,9	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	200			18	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	380	12,34	10	50,74	351,2	
<b>Итого за день</b>	1 700	60,55	52	215,42	1614,2		

Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 руб Неделя: 2 День: среда

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 171
	Каша с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	395	13,9	23	53,8	525,3	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, сп огурца и моркови с маслом растительным, Летний	40	0,56	4	3,79	56,1	16
	Суп с крупой пшеницей "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	318
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	985
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	630	25,73	27	88,41	715,1	
Полдник	Шанга со сметаной	40	3,5	2	17,78	63,5	948
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
<b>Итого за Полдник</b>	190	7,85	6	23,78	163		
Ужин	Гарфогли из мяса птицы с луком	40	6,87	2	4,33	94,2	1 085
	Калюста тушеная	130	2,24	3	15,81	102,3	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 198
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	370	13,25	6	45,24	308,8	
<b>Итого за день</b>	1 695	61,17	62	223,01	1792,9		

Рацион: Полевской ДОО санатори 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	140	11,84	8	13,95	191,8	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,56	2	9,55	64,2	902
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>18,34</b>	<b>15</b>	<b>49,8</b>	<b>438,7</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Глюсе с говядиной @	170	10,85	20	39,88	390,2	438
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>18,34</b>	<b>28</b>	<b>95,38</b>	<b>708,8</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	820
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>5,53</b>	<b>6</b>	<b>20,43</b>	<b>162,3</b>		
Ужин	Салат Бурячок	20	0,22	3	1,11	32,5	999
	Макаронные изделия запеченные с яйцом @	150	6,98	10	25,89	219,2	1 133
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>8,9</b>	<b>14</b>	<b>52,7</b>	<b>367,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 680</b>	<b>52,51</b>	<b>61</b>	<b>228,18</b>	<b>1750,4</b>		

Рацион: Полевской ДОО санатори 3-7 л 261.00 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
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>14,69</b>	<b>18</b>	<b>50,61</b>	<b>438,8</b>	
	Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Рапсовый салат пеннинградский со сметаной	180	1,9	5	15,67	96,3	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	1 083
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	28,56	180,6	998
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>635</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>98,13</b>	<b>657,2</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,36	4	6	79,5	914
	Манник	40	2,55	3	24,11	135,6	1 182
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>6,9</b>	<b>7</b>	<b>30,11</b>	<b>215,1</b>		
Ужин	Биточек из курицы	40	5,7	8	6,19	77,2	256
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>11,18</b>	<b>15</b>	<b>50,27</b>	<b>329,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 710</b>	<b>65,27</b>	<b>83</b>	<b>240,32</b>	<b>1687,5</b>		



Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 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	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	864
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>15,54</b>	<b>15</b>	<b>58,54</b>	<b>433,3</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,86	38,8	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	15,67	98,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с говядиной @	180	11,48	21	42,22	422,7	438
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	926
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	88,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>635</b>	<b>20,13</b>	<b>35</b>	<b>105,81</b>	<b>797,3</b>		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,16</b>	<b>12</b>	<b>30,23</b>	<b>221,3</b>		
Ужин	Фрикадельки 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			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 140
<b>Итого за Ужин</b>	<b>410</b>	<b>10,04</b>	<b>12</b>	<b>50,33</b>	<b>381,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 785</b>	<b>53,87</b>	<b>74</b>	<b>256,11</b>	<b>1860,6</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 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	9,1	10	31,68	205,6	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>18,34</b>	<b>20</b>	<b>56,62</b>	<b>445,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>		
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	2	5,8	47,8	1 163,01
	Суп харчофилный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Котлета рыбная	70	13,22	10	6,59	176,8	1 028
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,5	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,18	2	30,97	170,2	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	6,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>27,93</b>	<b>22</b>	<b>103,85</b>	<b>743,4</b>		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 440
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>5,22</b>	<b>5</b>	<b>7,53</b>	<b>97</b>		
Ужин	Шерлотка творожная с яблоками	130	18,36	13	18,08	249,6	945
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
<b>Итого за Ужин</b>	<b>370</b>	<b>20,01</b>	<b>13</b>	<b>50,52</b>	<b>387,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 755</b>	<b>71,5</b>	<b>60</b>	<b>229,52</b>	<b>1721,7</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 руб Неделя: 3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каши гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	6	18,87	240	623
	Каши с молоком	180	7,08	6	18,07	171	910
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	809
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13,99</b>	<b>23</b>	<b>49,09</b>	<b>549,3</b>	
Завтрак 2	Яблони печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>15,97</b>	<b>71,2</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	5,19	41,8	501
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	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	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>18,95</b>	<b>22</b>	<b>76,7</b>	<b>693,3</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Шангя со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,72</b>	<b>7</b>	<b>24,98</b>	<b>178,9</b>		
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,67	2	4,33	94,2	1085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	120	4,14	7	23,97	177,5	1011,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1198
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,83</b>	<b>11</b>	<b>55,16</b>	<b>398,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>56,87</b>	<b>63</b>	<b>221,9</b>	<b>1891,1</b>		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 261.00 руб Неделя: 3 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		8,68	26,1	903
	Салат из отварной моркови с изюмом	50	0,84	1	15,01	72,2	1027
	Чай с лимоном	180	0,06		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,54</b>	<b>9</b>	<b>62,59</b>	<b>379,1</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,9	834,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Бигус	180	16,44	16	9,25	247	1191
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148
<b>Итого за Обед</b>	<b>645</b>	<b>24,21</b>	<b>25</b>	<b>67,49</b>	<b>595,8</b>		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,36	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	40	0,28		12,37	56,8	950
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>4,63</b>	<b>4</b>	<b>18,37</b>	<b>136,3</b>		
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	26,1	349,01
	Каши ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,7	7	22,27	204	1111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1198
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>410</b>	<b>6,43</b>	<b>10</b>	<b>49,08</b>	<b>344,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>47,81</b>	<b>48</b>	<b>207,73</b>	<b>1502,4</b>		



Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	5,27	6	13,63	130,6	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	425	16,81	18	62,36	510	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	60,7	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	110	0,44		10,78	60,7	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Рыба тушеная с овощами	80	9,22	5	4,26	110,4	1 070,01
	Рис пригущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	6,7	54,6	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12		12,12	64,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	835	19,94	15	87,96	669,4	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
	<b>Итого за Полдник</b>	210	5,44	5	8,77	107,6	
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	180	4,86	8	24,13	190	1 089
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Чай с сахаром	200			16	83,6	1 186
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	<b>Итого за Ужин</b>	435	7,29	12	54,28	349,4	
<b>Итого за день</b>	1 815	49,92	50	224,14	1717,1		

Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 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	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,86	6	12,11	116,1	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	420	11,02	15	48,99	387,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	18,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса говядины	80	12,26	13	3,67	146,9	437
	Каша гречневая вязкая.	100	2,89	3	17	114	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,82	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	640	27,47	19	93,57	647,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	40	5,52	7	4,21	100,5	1 201
	<b>Итого за Полдник</b>	220	10,74	12	11,41	195,9	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 186
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,9	1 148
	<b>Итого за Ужин</b>	400	7,58	11	49,67	323,1	
<b>Итого за день</b>	1 780	56,81	57	214,84	1601,3		



Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	140	11,64	8	13,95	191,8	1 073
	Соус сладкий из повидла	20	0,33		6,66	26,1	903
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		375	14,74	18	47,18	435,4	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	40	0,75	2	5,37	39,6	834
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,61	141,8	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		620	27,66	22	88,95	679,8	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	65,4	914
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		220	8,36	12	37,11	290,6	
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,19	9	28,52	185,1	235,05
	Чай с лимоном	180	0,08		19,23	71,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		380	10,41	10	57,45	311,7	
Итого за день		1 595	61,17	62	230,59	1717,5	

Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 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	4,88	8	23,58	216	1 111
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,08	6	12,11	116,1	3
	Итого за Завтрак		400	16,14	20	53,76	503,1
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,36		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,36		15,97	71,2	
Обед	Икра овощная морковная	40	0,37	2	5,77	31,9	814
	Суп борщевый с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6	1 329
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,45	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью @	170	13,87	5	30,01	274,2	910
	Соус томатный	25	0,15	1	1,44	13,9	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		640	19,89	15	79,05	538,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	65,4	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	14	26,51	303,7	961
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		390	14,64	15	54,21	419,3	
Итого за день		1 750	60,37	57	227,97	1711	

Район: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 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
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,84	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,81	1	13,53	80,5	1 046
Итого за Завтрак		395	11,71	15	52,14	425,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,96	4	11,02	99	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	180	16,75	20	34,82	341,8	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		17,85	72,6	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		625	26,51	29	86,11	889,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		220	5,53	5	19,17	149,7	
Ужин	Сырники @	140	9,8	8	21,35	210,9	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,36	27,2	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Ужин		390	12,42	10	52,83	366,6	
Итого за день		1 740	56,61	59	221,03	1692,1	

Район: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 261.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	35,78	242,8	883
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		415	13,31	11	62,19	425,3	
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	6	2,86	38,8	813
	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	1 069
	Пюре картофельное	120	2,85	7	21,74	168	985
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		635	24,21	22	84,94	617	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,22	5	7,2	95,4	914
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Полдник		210	5,44	5	8,77	107,6	
Ужин	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	40	0,49	4	3,84	53,8	834,01
	Макаронные изделия запеченные с яйцом @	160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		420	9,64	15	57,15	403,3	
Итого за день		1 780	52,8	53	224,25	1600,7	
Итого за период		34 655	1147,79	1201	4482,38	34266	
Среднее значение за период		1 732,8	57,4	60,1	224,6	1713,3	