

Согласовано

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"
Козырева О.Ю.

01.09.2025 год

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,07	4	25,37	147	174
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	6,41	13	44,17	328	
Завтрак 2							
Сок натуральный		100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
Салат из отварной моркови с горошком		30	0,55	3	8,93	62,4	833,01
Суп из сборных овощей с зеленым		150	0,95	2	4,97	41,5	1 098,01
Котлета Домашняя		50	7,78	6	7,99	155	661
Соус сметанный		20	0,34	2	1,35	20,6	600
Макаронные изделия отварные с		110	4,65	3	27,77	160,2	516
Компот из смеси сухофруктов		150	0,26		18,27	76,3	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		550	18,37	18	87,68	622,6	
Полдник							
Молоко кипяченое		150	4,35	5	7,05	90	920
Булочка домашняя, 100 гр.		40	3,01	5	24,5	152,8	769
Итого за Полдник		190	7,36	10	31,55	242,8	
Ужин							
Омлет с картофелем		150	1,54	2	2,18	35,2	892
Чай с сахаром		150			12	47,9	1 188
Хлеб пшеничный		20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		320	3,68	3	24,88	139,9	
Итого за день		1 485	35,82	44	199,48	1380,8	

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша ячневая молочная жидкая с	150	4,3	5	20,29	149,8	1 111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	10,04	10	38,91	290,5	
Завтрак 2							
Компот из свежих плодов		100	0,02		2,39	9,9	390
Итого за Завтрак 2		100	0,02		2,39	9,9	
Обед							
Винегрет овощной		30	0,47	3	2,54	39,2	1 112
Суп с макаронными изделиями		150	1,6	3	11,57	81,5	1 014
Мясо кур отварное (для первых		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Котлета рыбная любительская		60	9,61	3	3,77	86	1 127
Соус томатный		20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
Рис припущенный		80	1,92	3	19,76	117,5	512
Напиток из плодов шиповника		150	0,51		20,72	96,5	705
Хлеб пшеничный 1с обогащенный		20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной		15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		530	18,8	15	75,54	537,3	
Полдник							
Молоко кипяченое		150	4,35	5	7,05	90	920
Кралья домашняя		40	3,73	5	25,56	163	449,07
Итого за Полдник		190	8,08	10	32,61	253	
Ужин							
Сырники @		50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
Соус молочный (сладкий)		15	0,3	1	2,01	16,3	904
Чай с сахаром		150			12	47,9	1 188
Хлеб пшеничный		20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		235	5,94	5	32,33	196,3	
Итого за день		1 380	42,88	40	181,78	1287	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Итого за Завтрак	330	9,66	15	32,77	352,7	
Завтрак 2	Яблоки свежие						
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	976
Обед		110	0,44		10,78	80,7	
	Салат из белокочанной капусты и	30	0,44	3	2,6	34,8	820,03
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	87,4	84
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	60	7,56	8	1,56	108	1 076
	Пюре картофельное	80	1,74	3	11,75	78,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	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		515	16,6	20	64,79	503,3	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2		0,66	5,6	437
Итого за Полдник		190	4,55	4	6,66	85,1	
Ужин							
	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Макаронные изделия отварные с	140	5,92	4	35,34	203,9	516
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		365	14,71	18	63,8	466,8	
Итого за день		1 510	45,96	57	178,8	1488,6	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	4,51	6	18,92	150,2	1 013
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		325	10,25	11	37,54	290,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие						
Итого за Завтрак 2		110	0,44		10,78	80,7	976
Обед		110	0,44		10,78	80,7	
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144	1 028
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	495	23,92	10	63,2	489,9	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
Итого за Полдник		165	5,47	5	17,16	140,5	
Ужин							
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Ужин		305	10,29	9	36,7	279,1	
Итого за день		1 400	50,37	35	165,38	1281,1	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 1

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с	130	4,67	5	20,66	157,7	883
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		305	11,89	18	42,52	415,2	
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	30	0,45	2	2,74	26,7	992
	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 сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	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		530	19,24	16	75,73	518,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Ужин	Рогалик с яблоками	190	7,18	7	27,16	196,6	
Итого за Ужин	Каша рисовая молочная вязкая с	150	9,45	2	58,34	310,8	874
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за день		320	11,15	3	80,04	410,5	
		1 445	49,46	44	236,65	1588,3	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с	150	6,91	8	15,52	166,7	895
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
Итого за Завтрак		325	14,15	14	44,45	373,8	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	20	0,24	3	1,48	19,4	813
	Борщ с капустой, картофелем и	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Жаркое по-домашнему со свининой	150	9,92	18	17,06	272,2	893,07
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		515	15,83	27	65,85	562,2	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		40	0,28		12,37	55,8	950
Ужин	Пирожки печеные из дрожжевого	190	4,63	4	18,37	135,3	
Итого за Ужин	Омлет с картофелем	130	1,33	2	1,89	30,5	892
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за день		300	2,95	2	23,65	126,8	
		1 430	37,9	47	166,13	1262,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	4,51	6	18,92	150,2	1 013
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,02	10	39,49	290,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
		100			11,2	47,5	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	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
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	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
		505	23,05	20	81,18	589,2	
Итого за Обед							
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		190	4,35	5	7,38	91,6	
Ужин	Сырники @	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
		240	6,04	5	33,01	201,7	
Итого за Ужин							
Итого за день		1 360	42,46	40	172,26	1220,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	150	4,3	5	20,29	149,8	1 111
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	5,66	13	38,46	309,7	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
		110	0,44		10,78	80,7	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0,39	1	8,95	45	1 027
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Оладьи из печени	60	10,84	7	8,91	140,8	319
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Напиток апельсиновый или	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
		510	21,63	17	80,66	562,1	
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
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		310	13,52	7	51,43	331,1	
Итого за день		1 445	49,1	43	205,11	1446,6	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,82	274,5	1 073
	Повидло	20	0,08			50	1 142
	Чай с молоком	150	1,02	1	13	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	12	73,9	810
Итого за Завтрак		325	24,06	16	54,39	464,4	
Завтрак 2	Напиток из сока	100			10,59	42,5	699,01
		100			10,59	42,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	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
		495	18,45	12	81,17	506,6	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с картофелем	40	0,31		11,97	54,3	1 181,01
Итого за Полдник		190	4,66	5	19,02	144,3	
Ужин	Салат из свеклы	20	0,3	1	1,73	16	820
	Макаронные изделия запеченные с	130	6,05	8	22,43	189,9	1 133
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	8,05	10	45,86	305,6	
Итого за день		1 430	55,22	43	211,03	1463,4	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	5,39	6	23,84	182	883
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
		325	11,13	11	42,46	322,7	
Итого за Завтрак		325	11,13	11	42,46	322,7	
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0,01		1,94	9,3	699
		100	0,01		1,94	9,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с	30	0,45	2	2,74	26,7	992
	Рассольник ленинградский со	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Домашняя	60	9,33	8	9,59	186	661
	Компот из свежих плодов	80	1,74	3	11,75	78,4	995
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб ржаной	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
		515	18,15	20	56,78	507,9	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
Итого за Полдник		190	6,91	7	30,12	213,8	
Ужин	Биточек из курицы	40	8,37	3	4,9	81,5	255
	Рагу из овощей	100	2,14	5	14,15	104,9	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		310	12,21	9	40,75	286,1	
Итого за день		1 440	48,41	47	172,05	1339,8	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	150	5,05	7	21,59	166,1	850
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
Итого за Завтрак		330	7,65	17	41,75	370,1	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Рассольник ленинградский со	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с говядиной @	150	9,57	18	35,19	352,3	438
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	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		495	16,44	25	82,58	630,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		190	7,29	11	29,03	205,4	
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,7	6	45,38	265,6	998
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		350	15,53	11	70,49	453,6	
Итого за день		1 465	47,25	64	237,66	1723,9	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,07	4	25,37	147	174
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,81	9	43,99	287,7	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	100	0,02		2,39	9,9	390
Итого за Завтрак 2		100	0,02		2,39	9,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	100	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	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		505	20,87	17	64,77	499,4	
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	120	2,25	6	15,25	129,1	1 012
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		310	4,42	7	44,63	259,9	
Итого за день		1 430	39,47	37	162,11	1138	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,4	6	25,2	180	823
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	6,76	14	43,37	339,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
		110	0,44		10,78	80,7	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	3,89	31,4	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	50	5,83	4	0,05	106,7	866
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	80	1,74	3	11,75	78,4	995
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	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
		525	14,88	17	48,64	512,1	
Итого за Обед							
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Шанга со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		190	7,85	7	24,83	173,5	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
		330	14,25	10	46,87	338,2	
Итого за Ужин							
Итого за день		1 480	44,18	48	174,49	1444,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		260	9,44	8	38,12	271,2	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,08		11,94	49,6	912
		100	0,08		11,94	49,6	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Салат из отварной моркови с	30	0,55	3	8,93	62,4	833
	Суп картофельный с макаронными	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус	150	13,7	14	7,71	205,8	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		520	20,45	22	61,71	512,9	
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	Яйцо отварное шт	25	3	3	0,18	39,3	349,01
	Каша ячневая молочная жидкая с	130	3,73	4	17,59	129,8	1 111
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		325	8,43	8	39,47	268,8	
Итого за день		1 395	43,03	42	169,61	1237,8	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 3

(лист 15)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	160	4,6	5	24,39	165,8	852
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		345	6,48	16	45,28	371,7	
Завтрак 2	Напиток лимонный						
Итого за Завтрак 2		110	0,02		2,14	10,2	699
Обед	Салат Бурячок	30	0,33	5	1,66	48,8	999
	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	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	1,92	3	19,76	117,5	512
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	530	16,74	21	66,55	519	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		15	1,12	1	11,16	61	1 141
Ужин	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	158,3	1 089
	Соус сметанный	25	0,43	3	1,69	25,8	600
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Ужин	345	6,01	11	43,5	283,8	
Итого за день		1 495	34,72	53	174,63	1325,2	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным и	30	3,51	4	9,08	87,1	3
Итого за Завтрак		330	14,36	14	48,64	384,1	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника						
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	705
Обед	Салат Бурячок	100	0,34		13,81	64,3	
	Суп-пюре из гороха	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Гренки из пшеничного хлеба	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Котлета Детская мясная	5	0,65		3,9	20	943
	Соус томатный	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	80	4,97	3	25,93	151,8	998
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб ржаной	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Обед	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Полдник	Кисломолочный продукт	535	22,9	27	89,36	694,2	
Итого за Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	150	4,35	4	6	79,5	914
		40	0,28		12,37	55,8	950
Ужин	Яйцо отварное шт	190	4,63	4	18,37	135,3	
	Каша рисовая молочная вязкая с	25	3		0,18	39,3	349,01
	Чай с сахаром	150	9,45	2	58,34	310,8	874
	Хлеб ржаной	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Ужин	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за день		375	14,15	6	82,62	459,4	
		1 530	56,38	51	252,8	1737,3	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	130	3,91	5	16,4	130,1	1 013
	Чай с молоком	150	1,02				
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	1	12	66	854
	Итого за Завтрак	305	6,25	14	35,2	115	808
Завтрак 2	Напиток из сока	100			10,59	42,5	699,01
	Итого за Завтрак 2	100			10,59	42,5	
Обед	Салат из отварного картофеля,	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	11,56	8	2,78	132,8	265
	Макаронные изделия отварные с	80	3,38	2	20,2	116,5	516
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	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	510	20,4	19	67,65	550,1	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Ужин	Итого за Полдник	190	7,49	12	36,96	285,2	
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Картофель отварной	140	0,42	1	3,4	209,8	518
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		350	11,58	4	29,5	391	
Итого за день		1 455	45,72	49	179,9	1579,9	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	150	4,3		20,29	149,8	1 111
	Чай с лимоном @	150	0,04	5			
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	11,37	44,9	686
Итого за Завтрак		330	5,92	14	39,82	138	808
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак 2	110	0,44		10,78	80,7	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9	814
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	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		545	20,35	18	79,83	565	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шанья со сметаной	40	3,5	2	17,78	83,5	948
Итого за Полдник		190	7,85	6	23,78	163	
Ужин	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Ужин	350	11,12	11	38,26	299,1	
Итого за день		1 525	45,68	49	192,47	1440,5	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 19)

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая	150	0,91	1	4,28	33	846
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с повидлом	25	1,34	1	13,87	64,6	1 046
Итого за Завтрак		325	3,27	3	30,15	163,6	
Завтрак 2							
Компот из свежих яблок		110	0,09		13,13	54,5	912
Итого за Завтрак 2		110	0,09		13,13	54,5	
Обед	Винегрет овощной	30	0,47	3	2,54	39,2	1 112
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	150	9,43	9	29,05	232,1	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	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		525	18,44	19	77,48	548,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка со сметаной	40	4,67	7	27,49	179,6	861
Итого за Полдник		190	9,02	12	34,54	269,6	
Ужин	Сырники @	110	7,7	7	16,77	165,7	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		300	9,8	9	41,16	287,1	
Итого за день		1 450	40,62	43	196,46	1323,3	

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 242.00 руб

Неделя: 4

(лист 20)

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с	150	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,9	10	44,41	321,9	
Завтрак 2							
Напиток из сока		100			10,59	42,5	699,01
Итого за Завтрак 2		100			10,59	42,5	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83	1 152
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из рыбы	50	9,23	2	3,87	80,9	1 069
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	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
Итого за Обед		540	19,3	13	71,91	485	1 148
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд) 110	15	1,12	1	11,16	61	1 141
Итого за Полдник		165	5,47	5	17,16	140,5	
Ужин	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		320	4,91	8	42,92	257	
Итого за день		1 450	39,58	36	186,99	1246,9	
Итого за период		29 000	894,21	912	3815,79	27955,3	
Среднее значение за период		1 450	44,7	45,6	190,8	1397,8	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730201
Владелец Тарасова Инна Владимировна
Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025