

Согласовано:  
Заведующий ДОУ

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

Приложение 8 к СанПиН 2.6.2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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         | 147                     | 174         |
|                           | Чай с сахаром                               | 150          |                  |              | 12            | 47,9                    | 1 188       |
|                           | Бутерброд с повидлом                        | 25           | 1,34             | 1            | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>325</b>   | <b>5,41</b>      | <b>5</b>     | <b>51,24</b>  | <b>259,5</b>            |             |
| Завтрак 2                 |   |              |                  |              |               |                         |             |
|                           | Сок натуральный                             | 100          |                  |              | 11,2          | 69                      | 707         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>100</b>   |                  |              | <b>11,2</b>   | <b>69</b>               |             |
| Обед                      | Икра кабачковая пром производства           | 30           | 0,36             | 4            | 2,22          | 29,1                    | 813         |
|                           | Суп из сборных овощей с зеленым горошком    | 150          | 0,95             | 2            | 4,97          | 41,5                    | 1 098,01    |
|                           | Мясо кур отварное (для первых блюд)         | 5            | 1,15             | 1            | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                           | Котлета Домашняя                            | 50           | 7,78             | 6            | 7,99          | 155                     | 661         |
|                           | Соус белый основной                         | 15           | 0,09             | 1            | 0,56          | 8                       | 824         |
|                           | Макаронные изделия отварные с маслом        | 100          | 4,23             | 3            | 25,25         | 145,6                   | 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       |
|                           | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>535</b>   | <b>17,51</b>     | <b>18</b>    | <b>77,66</b>  | <b>562,1</b>            |             |
| Уплотненный Полдник       | Булочка домашняя                            | 40           | 3,02             | 5            | 24,74         | 157,6                   | 769,12      |
|                           | Жаркое с мясом птицы                        | 100          | 9,26             | 5            | 14,56         | 157,1                   | 1 149       |
|                           | Чай с сахаром                               | 180          |                  |              | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                           | Хлеб пшеничный 1с обогащенный               | 20           | 2,14             | 1            | 8,7           | 54,8                    | 897,01      |
|                           | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>         | <b>340</b>   | <b>14,42</b>     | <b>11</b>    | <b>62,4</b>   | <b>427</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>      | <b>1 300</b>                                | <b>37,34</b> | <b>34</b>        | <b>202,5</b> | <b>1317,6</b> |                         |             |

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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 | 150        | 4,3              | 5         | 20,29        | 142,5                   | 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         |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>325</b> | <b>10,04</b>     | <b>10</b> | <b>38,91</b> | <b>283,2</b>            |             |
| Завтрак 2                 |   |            |                  |           |              |                         |             |
|                           | Молоко кипяченое                                | 100        | 2,9              | 3         | 4,7          | 60                      | 920         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>100</b> | <b>2,9</b>       | <b>3</b>  | <b>4,7</b>   | <b>60</b>               |             |
| 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 блюд)             | 5          | 1,15             | 1         | 0,04         | 11,8                    | 1 052       |
|                           | Котлета рыбная любительская                     | 60         | 9,61             | 3         | 3,77         | 86                      | 1 127       |
|                           | Соус томатный                                   | 15         | 0,09             | 3         | 0,87         | 8,3                     | 1 126       |
|                           | Рис припущенный                                 | 100        | 2,4              | 4         | 24,7         | 146,9                   | 512         |
|                           | Напиток из плодов шиповника                     | 150        | 0,51             |           | 20,72        | 98,5                    | 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>                            | <b>550</b> | <b>19,67</b>     | <b>19</b> | <b>82,61</b> | <b>576,8</b>            |             |
| Уплотненный Полдник       | Яблоки свежие                                   | 110        | 0,44             |           | 10,78        | 80,7                    | 976         |
|                           | Запеканка морковная с творогом                  | 140        | 2,44             | 7         | 16,52        | 209,8                   | 1 012       |
|                           | Молоко сгущенное                                | 15         | 1,19             | 1         | 7,16         | 48,2                    | 902         |
|                           | Чай с сахаром                                   | 180        |                  |           | 14,4         | 57,5                    | 1 188       |
|                           | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20         | 2,14             | 1         | 8,7          | 54,8                    | 897,01      |

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                          | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным              | 160          | 5,39             | 6         | 23,84         | 182                     | 883         |
|                                     | Чай с молоком  | 150          | 1,02             | 1         | 12            | 66                      | 854         |
|                                     | Бутерброд с повидлом   | 25           | 1,34             | 1         | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>325</b>   | <b>7,75</b>      | <b>8</b>  | <b>49,71</b>  | <b>312,6</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Сок натуральный  | 100          |                  |           | 12,32         | 75,9                    | 707         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  | <b>100</b>   |                  |           | <b>12,32</b>  | <b>75,9</b>             |             |
| Обед                                | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | 30           | 0,53             | 2         | 2,97          | 28,1                    | 818         |
|                                     | Рассольник домашний со сметаной                                | 180          | 1,36             | 4         | 8,31          | 122,5                   | 1 175       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)                            | 5            | 1,15             | 1         | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Печень по-строгановски   | 60           | 7,56             | 8         | 1,56          | 108                     | 1 076       |
|                                     | Пюре картофельное  | 100          | 2,17             | 3         | 14,89         | 98                      | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | <b>535</b>   | <b>16,87</b>     | <b>20</b> | <b>64,24</b>  | <b>501,3</b>            |             |
| Уплотненный Полдник                 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью                 | 40           | 0,2              |           | 18,8          | 75,6                    | 437         |
|                                     | Омлет запеченный или паровой                                   | 140          | 14,11            | 16        | 4,56          | 213,7                   | 891         |
|                                     | Чай с сахаром  | 180          |                  |           | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                                  | 25           | 2,14             | 1         | 8,7           | 54,8                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |  | <b>380</b>   | <b>16,45</b>     | <b>17</b> | <b>28,32</b>  | <b>331,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1 350</b> | <b>41,07</b>     | <b>45</b> | <b>154,59</b> | <b>1321,4</b>           |             |

(лист 4)

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 265.00 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         | 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       |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>10,25</b>     | <b>11</b> | <b>37,54</b>  | <b>290,9</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Кисломолочный продукт                             | 100          | 2,9              | 3         | 4             | 53                      | 914         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>  | <b>4</b>      | <b>53</b>               |             |
| Обед                                | 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         |
|                                     | Соус сметанный                                    | 15           | 0,26             | 2         | 1,01          | 15,5                    | 600         |
|                                     | Напиток лимонный                                  | 150          | 0,02             |           | 2,91          | 14                      | 699         |
|                                     | 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>520</b>   | <b>25,13</b>     | <b>13</b> | <b>68,8</b>   | <b>532</b>              |             |
| Уплотненный Полдник                 | Печенье детское                                   | 40           | 3                | 4         | 22,67         | 162,8                   | 1 141,09    |
|                                     | Тфтели мясные с луком                             | 40           | 6,05             | 4         | 4,2           | 95,8                    | 907         |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом              | 120          | 5,07             | 3         | 30,3          | 174,8                   | 516         |
|                                     | Чай с сахаром                                     | 180          |                  |           | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20           | 2,14             | 1         | 8,7           | 54,8                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>16,26</b>     | <b>12</b> | <b>80,27</b>  | <b>545,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                |   | <b>1 345</b> | <b>54,54</b>     | <b>39</b> | <b>180,61</b> | <b>1421,4</b>           |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи                | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                   | Суп молочный с макаронными изделиями                           | 150          | 2,74             | 3            | 16,67         | 106,5                   | 1 153       |
|                           | Какао с молоком  | 150          | 4,24             | 5            | 15,06         | 142,5                   | 919         |
|                           | Бутерброд с маслом сливочным                                   | 25           | 1,32             | 8            | 6,8           | 115                     | 808         |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>325</b>   | <b>8,3</b>       | <b>16</b>    | <b>38,53</b>  | <b>364</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                      | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 40           | 0,7              | 2            | 3,96          | 37,4                    | 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 сметанный с томатом                                       | 15           | 0,21             | 1            | 1,01          | 11,9                    | 600,01      |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 100          | 6,22             | 4            | 32,41         | 189,7                   | 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       |
|                           | <b>Итого за Обед</b>   | <b>555</b>   | <b>20,87</b>     | <b>17</b>    | <b>83,09</b>  | <b>563,2</b>            |             |
| Уплотненный Полдник       | Булочка дорожная   | 40           | 2,94             | 7            | 23,03         | 125,9                   | 770         |
|                           | Котлета Детская мясная   | 50           | 7,99             | 13           | 5,94          | 178,3                   | 1 054       |
|                           | Рагу из овощей   | 120          | 2,57             | 5            | 16,97         | 125,8                   | 959         |
|                           | Чай с сахаром  | 180          |                  |              | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                           | Хлеб ржаной  | 20           | 1,7              | 1            | 9,7           | 51,8                    | 1 148       |
|                           | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>                            | <b>355</b>   | <b>14,4</b>      | <b>20</b>    | <b>55,71</b>  | <b>468,2</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>      | <b>1 370</b>   | <b>43,75</b> | <b>53</b>        | <b>193,3</b> | <b>1466,6</b> |                         |             |

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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          | 6,91             | 8             | 15,52         | 166,7                   | 895         |
|                           | Какао с молоком                                 | 150          | 4,24             | 5             | 15,06         | 142,5                   | 919         |
|                           | Бутерброд с повидлом                            | 25           | 1,34             | 1             | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>325</b>   | <b>12,49</b>     | <b>14</b>     | <b>44,45</b>  | <b>373,8</b>            |             |
| Завтрак 2                 | Сок натуральный                                 | 100          |                  |               | 11,2          | 69                      | 707         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |   | <b>100</b>   |                  |               | <b>11,2</b>   | <b>69</b>               |             |
| Обед                      | Икра кабачковая пром.производства               | 20           | 0,24             | 3             | 1,48          | 19,4                    | 813         |
|                           | Борщ с капустой, картофелем и сметаной          | 150          | 1,14             | 4             | 8,21          | 74,7                    | 1 021       |
|                           | Жаркое с мясом птицы                            | 150          | 13,89            | 8             | 21,84         | 235,6                   | 1 149       |
|                           | 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       |
|                           | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>510</b>   | <b>19,37</b>     | <b>17</b>     | <b>68,2</b>   | <b>512,6</b>            |             |
| Уплотненный Полдник       | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом. | 40           | 0,28             |               | 12,37         | 55,8                    | 950         |
|                           | Омлет с капустой                                | 130          | 9,9              | 11            | 21,8          | 232,2                   | 961         |
|                           | Чай с сахаром                                   | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                           | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 20           | 2,14             | 1             | 8,7           | 54,8                    | 897,01      |
|                           | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>             | <b>370</b>   | <b>12,32</b>     | <b>12</b>     | <b>57,27</b>  | <b>400,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>      | <b>1 305</b>                                    | <b>44,18</b> | <b>43</b>        | <b>181,12</b> | <b>1355,7</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| 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            | 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         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>9,02</b>      | <b>10</b>    | <b>39,49</b>  | <b>290,1</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Молоко кипяченое                                  | 100          | 2,9              | 3            | 4,7           | 60                      | 920         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>     | <b>4,7</b>    | <b>60</b>               |             |
| Обед                                | Суп Крестьянский с крупой, сметаной               | 150          | 1,52             | 4            | 10,37         | 82                      | 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 сметанный                                    | 15           | 0,26             | 2            | 1,01          | 15,5                    | 600         |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                        | 100          | 6,22             | 4            | 32,41         | 189,7                   | 998         |
|                                     | Компот из свежих яблок                            | 150          | 0,08             |              | 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       |
|                                     | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>520</b>   | <b>24,4</b>      | <b>22</b>    | <b>87,51</b>  | <b>631,5</b>            |             |
| Уплотненный Полдник                 | Яблоки свежие                                     | 110          | 0,44             |              | 10,78         | 80,7                    | 876         |
|                                     | Запеканка из творога с рисом                      | 120          | 13,38            | 11           | 19,43         | 234,8                   | 1 297       |
|                                     | Соус молочный (сладкий)                           | 20           | 0,4              | 1            | 2,69          | 21,7                    | 904         |
|                                     | Чай с сахаром                                     | 180          |                  |              | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20           | 2,14             | 1            | 8,7           | 54,8                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>450</b>  | <b>16,36</b> | <b>13</b>        | <b>56</b>    | <b>449,5</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 395</b>                                      | <b>52,68</b> | <b>48</b>        | <b>187,7</b> | <b>1431,1</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                             | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 4,3              | 5             | 20,29        | 142,5                   | 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         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>325</b>   | <b>5,66</b>      | <b>13</b>     | <b>38,46</b> | <b>302,4</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Напиток из кураги                               | 100          | 0,28             |               | 7,68         | 32,4                    | 704         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>   | <b>0,28</b>      |               | <b>7,68</b>  | <b>32,4</b>             |             |
| Обед                                | Салат из отварной моркови с изюмом              | 40           | 0,52             | 1             | 11,94        | 59,9                    | 1 027       |
|                                     | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной        | 150          | 2,46             | 4             | 11,15        | 93,4                    | 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         |
|                                     | Соус томатный                                   | 20           | 0,12             | 4             | 1,16         | 11,1                    | 1 126       |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 100          | 4,23             | 3             | 25,25        | 145,6                   | 516         |
|                                     | Напиток апельсиновый или мандариновый           | 150          | 0,1              |               | 15,18        | 61,7                    | 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       |
|                                     | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>545</b>   | <b>23,14</b>     | <b>18</b>     | <b>90,87</b> | <b>619,8</b>            |             |
| Уплотненный Полдник                 | Булочка дорожная                                | 40           | 2,94             | 7             | 23,03        | 125,9                   | 770         |
|                                     | Тефтели из мяса птицы с луком                   | 40           | 8,98             | 2             | 4,03         | 79,5                    | 1 085       |
|                                     | Рис припущенный                                 | 100          | 2,4              | 4             | 24,7         | 148,9                   | 512         |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180          |                  |               | 14,4         | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20           | 1,7              | 1             | 9,7          | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>380</b>                                      | <b>18,16</b> | <b>15</b>        | <b>84,56</b>  | <b>516,4</b> |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 380</b>                                    | <b>47,24</b> | <b>46</b>        | <b>221,57</b> | <b>1471</b>  |                         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                          | Наименование блюда                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Пудинг творожно-манный                   | 130          | 19,47            | 12        | 20,82         | 274,5                   | 1 073       |
|                                     | Повидло                                  | 15           | 0,06             |           | 9,75          | 37,5                    | 1 142       |
|                                     | Чай с молоком                            | 150          | 1,02             | 1         | 12            | 66                      | 854         |
|                                     | Бутерброд с сыром                        | 25           | 3,49             | 3         | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>320</b>   | <b>24,04</b>     | <b>16</b> | <b>51,14</b>  | <b>451,9</b>            |             |
| Завтрак 2                           |  |              |                  |           |               |                         |             |
|                                     | Кисломолочный продукт                    | 100          | 2,9              | 3         | 4             | 53                      | 914         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>  | <b>4</b>      | <b>53</b>               |             |
| Обед                                |  |              |                  |           |               |                         |             |
|                                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150          | 1,48             | 2         | 10,53         | 63,7                    | 1 050       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)      | 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         |
|                                     | Рис припущенный                          | 100          | 2,4              | 4         | 24,7          | 146,9                   | 512         |
|                                     | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | <b>515</b>   | <b>15,88</b>     | <b>13</b> | <b>79,94</b>  | <b>501,7</b>            |             |
| Уплотненный Полдник                 |  |              |                  |           |               |                         |             |
|                                     | Салат из свеклы                          | 40           | 0,59             | 2         | 3,46          | 32                      | 820         |
|                                     | Макаронные изделия запеченные с яйцом    | 130          | 6,05             | 8         | 22,43         | 189,9                   | 1 133       |
|                                     | Чай с сахаром                            | 180          |                  |           | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,7              | 1         | 9,7           | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |  | <b>370</b>   | <b>8,34</b>      | <b>11</b> | <b>49,99</b>  | <b>331,2</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1 305</b> | <b>51,16</b>     | <b>43</b> | <b>185,07</b> | <b>1 337,8</b>          |             |

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 5,39             | 6         | 23,84         | 182                     | 883         |
|                                     | Кофейный напиток с молоком                        | 150          | 2,25             | 2         | 10,05         | 66,8                    | 1 110       |
|                                     | Бутерброд с повидлом                              | 25           | 1,34             | 1         | 13,87         | 64,8                    | 1 046       |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>8,98</b>      | <b>9</b>  | <b>47,76</b>  | <b>313,4</b>            |             |
| Завтрак 2                           |   |              |                  |           |               |                         |             |
|                                     | Напиток лимонный                                  | 100          | 0,01             |           | 1,94          | 9,3                     | 699         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>   | <b>0,01</b>      |           | <b>1,94</b>   | <b>9,3</b>              |             |
| Обед                                |   |              |                  |           |               |                         |             |
|                                     | Винегрет овощной                                  | 40           | 0,62             | 4         | 3,39          | 52,3                    | 1 112       |
|                                     | Суп из сборных овощей с зеленым горошком          | 150          | 0,95             | 2         | 4,97          | 41,5                    | 1 098,01    |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5            | 1,15             | 1         | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Котлета Домашняя                                  | 60           | 9,33             | 8         | 9,59          | 186                     | 661         |
|                                     | Пюре картофельное                                 | 100          | 2,17             | 3         | 14,69         | 98                      | 995         |
|                                     | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>                |   | <b>545</b>   | <b>18,08</b>     | <b>20</b> | <b>54,66</b>  | <b>511,1</b>            |             |
| Уплотненный Полдник                 |   |              |                  |           |               |                         |             |
|                                     | Шаньга со сметаной                                | 40           | 3,5              | 2         | 17,78         | 83,5                    | 948         |
|                                     | Биточек из курицы                                 | 40           | 8,37             | 3         | 4,9           | 81,5                    | 255         |
|                                     | Соус сметанный                                    | 20           | 0,34             | 2         | 1,35          | 20,6                    | 600         |
|                                     | Каша перловая рассыпчатая                         | 120          | 3,75             | 4         | 26,78         | 159,9                   | 1 000       |
|                                     | Чай с сахаром                                     | 180          |                  |           | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20           | 2,14             | 1         | 8,7           | 54,8                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |   | <b>400</b>   | <b>19,46</b>     | <b>11</b> | <b>82,26</b>  | <b>489</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>                |   | <b>1 390</b> | <b>46,53</b>     | <b>40</b> | <b>186,62</b> | <b>1 322,8</b>          |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

(лист 11)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 150          | 5,05             | 7             | 21,59         | 166,1                   | 850         |
|                                     | Чай с молоком  | 150          | 1,02             | 1             | 12            | 66                      | 854         |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным                             | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 808         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>325</b>   | <b>7,39</b>      | <b>16</b>     | <b>40,39</b>  | <b>347,1</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Сок натуральный  | 100          |                  |               | 11,2          | 69                      | 707         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  | <b>100</b>   |                  |               | <b>11,2</b>   | <b>69</b>               |             |
| Обед                                | Рассольник ленинградский со сметаной                     | 150          | 1,62             | 4             | 10,68         | 83,5                    | 1 030       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 5            | 1,15             | 1             | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Плов мясной  | 150          | 14,66            | 17            | 30,47         | 224,3                   | 444         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                              | 150          | 0,26             |               | 18,27         | 76,3                    | 828         |
|                                     | 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>495</b>   | <b>21,53</b>     | <b>24</b>     | <b>77,86</b>  | <b>502,5</b>            |             |
| Уплотненный Полдник                 | Печенье детское  | 30           | 2,25             | 3             | 17            | 122,1                   | 1 141,09    |
|                                     | Фрикадельки из мяса птицы                                | 40           | 5,13             | 4             | 3,41          | 88,3                    | 1 061       |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                               | 100          | 6,22             | 4             | 32,41         | 189,7                   | 998         |
|                                     | Чай с сахаром  | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной  | 20           | 1,7              | 1             | 9,7           | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>370</b>   | <b>17,44</b> | <b>13</b>        | <b>85,62</b>  | <b>564,2</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 310</b>   | <b>46,36</b> | <b>53</b>        | <b>215,07</b> | <b>1482,8</b> |                         |             |

(лист 12)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

| Прием пищи                          | Наименование блюда                          | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 170          | 4,07             | 4             | 25,37         | 157                     | 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         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>325</b>   | <b>9,81</b>      | <b>9</b>      | <b>43,99</b>  | <b>297,7</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Молоко кипяченое                            | 100          | 2,9              | 3             | 4,7           | 60                      | 920         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4,7</b>    | <b>60</b>               |             |
| Обед                                | Суп картофельный с бобовыми                 | 160          | 3,53             | 3             | 12,89         | 143,8                   | 139         |
|                                     | Котлета рыбная                              | 50           | 9,44             | 8             | 6,14          | 135,3                   | 1 028       |
|                                     | Соус сметанный                              | 15           | 0,26             | 3             | 1,01          | 24,5                    | 600         |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом        | 110          | 4,23             | 3             | 29,25         | 155,6                   | 518         |
|                                     | Напиток лимонный                            | 150          | 0,02             |               | 2,91          | 14                      | 699         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный               | 15           | 1,81             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                 | 20           | 1,7              | 1             | 9,7           | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>500</b>                                  | <b>20,79</b> | <b>17</b>        | <b>64,43</b>  | <b>540,3</b>  |                         |             |
| Уплотненный Полдник                 | Запеканка морковная с творогом              | 130          | 2,44             | 7             | 17,52         | 263,6                   | 1 012       |
|                                     | Соус сладкий из повидла                     | 15           | 0,02             |               | 5,01          | 19,6                    | 903         |
|                                     | Чай с сахаром                               | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный               | 25           | 2,14             | 1             | 8,7           | 59,8                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>345</b>                                  | <b>4,6</b>   | <b>8</b>         | <b>44,63</b>  | <b>271,7</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 270</b>                                | <b>38,1</b>  | <b>37</b>        | <b>157,75</b> | <b>1323,7</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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       | 5,4              | 6    | 25,2     | 180                     | 823         |
|                                     | Чай с лимоном                                 | 150       | 0,04             |      | 11,37    | 44,9                    | 686         |
|                                     | Бутерброд с повидлом                          | 25        | 1,34             | 1    | 13,87    | 64,8                    | 1 046       |
|                                     |   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |   | 325       | 6,78             | 7    | 50,44    | 289,5                   |             |
| Завтрак 2                           | Яблоки печеные                                | 100       | 0,38             |      | 15,97    | 71,2                    | 674         |
|                                     |   | 100       | 0,38             |      | 15,97    | 71,2                    |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
| Обед                                | Салат из свеклы отварной                      | 40        | 0,54             | 3    | 5,19     | 41,8                    | 501         |
|                                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150       | 1,14             | 4    | 5,48     | 79,5                    | 124         |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)           | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Суфле из печени                               | 50        | 5,83             | 4    | 0,05     | 106,7                   | 866         |
|                                     | Соус белый основной                           | 20        | 0,13             | 1    | 0,74     | 10,6                    | 824         |
|                                     | Каша перловая рассыпчатая                     | 100       | 3,13             | 3    | 22,32    | 133,3                   | 1 000       |
|                                     | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>                |   | 535       | 15,98            | 17   | 59,08    | 559,2                   |             |
| Уплотненный Полдник                 | Ватрушка со сметаной                          | 40        | 4,67             | 7    | 27,49    | 179,5                   | 861         |
|                                     | Тефтели из мяса птицы с луком                 | 40        | 8,98             | 2    | 4,03     | 79,5                    | 1 085       |
|                                     | Соус томатный                                 | 20        | 0,12             | 4    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                                     | Картофель отварной                            | 120       | 0,36             | 1    | 2,92     | 179,8                   | 518         |
|                                     | Чай с сахаром                                 | 180       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                   | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
|                                     |   | 420       | 15,83            | 15   | 59,7     | 559,3                   |             |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |   | 420       | 15,83            | 15   | 59,7     | 559,3                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |   | 1 380     | 38,97            | 39   | 185,19   | 1479,2                  |             |

(лист 14)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

| Прием пищи                          | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                             | Пудинг творожно-манный                         | 100       | 14,98            | 9    | 16,01    | 211,1                   | 1 073       |
|                                     | Соус сладкий из повидла                        | 15        | 0,02             |      | 5,01     | 19,6                    | 903         |
|                                     | Чай с лимоном                                  | 150       | 0,07             |      | 11,37    | 59,9                    | 483         |
|                                     | Бутерброд с сыром                              | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9                    | 810         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 20        | 2,14             | 1    | 8,7      | 54,8                    | 897,01      |
|                                     |  | 310       | 20,7             | 13   | 49,66    | 419,3                   |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  | 310       | 20,7             | 13   | 49,66    | 419,3                   |             |
| Завтрак 2                           | Кисломолочный продукт                          | 100       | 2,9              | 3    | 4        | 53                      | 914         |
|                                     |  | 100       | 2,9              | 3    | 4        | 53                      |             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  |           |                  |      |          |                         |             |
| Обед                                | Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко | 40        | 0,73             | 4    | 11,9     | 83,2                    | 833         |
|                                     | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 150       | 1,48             | 2    | 10,53    | 83,7                    | 1 050       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)            | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Бигус со свининой                              | 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                  | 20        | 2,14             | 1    | 8,7      | 54,8                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                    | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
|                                     |  | 535       | 21,16            | 23   | 66,85    | 547,4                   |             |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | 535       | 21,16            | 23   | 66,85    | 547,4                   |             |
| Уплотненный Полдник                 | Булочка Ромашка                                | 40        | 3,26             | 5    | 27,23    | 168,8                   | 938,07      |
|                                     | Биточек рыбный                                 | 40        | 5,3              | 4    | 6,36     | 80,5                    | 1 107       |
|                                     | Соус томатный                                  | 20        | 0,12             | 4    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                                     | Рис припущенный                                | 150       | 3,6              | 6    | 37,05    | 220,4                   | 512         |
|                                     | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                    | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
|                                     |  | 450       | 13,98            | 20   | 95,8     | 590,1                   |             |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |  | 450       | 13,98            | 20   | 95,8     | 590,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | 1 395     | 58,74            | 59   | 216,41   | 1309,8                  |             |

| Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 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 | 150       | 5,39             | 6             | 23,84    | 182                     | 893         |
|  | Кофейный напиток с молоком                        | 150       | 2,25             | 2             | 10,05    | 86,8                    | 1 110       |
|  | Бутерброд с маслом сливочным                      | 25        | 1,32             | 8             | 6,8      | 115                     | 808         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        |   | 325       | 8,96             | 16            | 40,69    | 363,8                   |             |
| Завтрак 2                                      | Компот из свежих яблок                            | 100       | 0,1              |               | 11,49    | 46                      | 912         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                      |   | 100       | 0,1              |               | 11,49    | 46                      |             |
| Обед   | Винегрет овощной                                  | 40        | 0,62             | 4             | 3,39     | 52,3                    | 1 112       |
|  | Суп из сборных овощей с зеленым горошком          | 150       | 0,95             | 2             | 4,97     | 41,5                    | 1 098,01    |
|  | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5         | 1,15             | 1             | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|  | Котлета Домашняя                                  | 60        | 9,33             | 8             | 9,59     | 186                     | 661         |
|  | Пюре картофельное                                 | 100       | 2,17             | 3             | 14,69    | 98                      | 995         |
|  | Компот из кураги                                  | 150       | 0,12             |               | 3,39     | 15,1                    | 932         |
|  | 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>                           |   | 545       | 18,18            | 20            | 54,47    | 511,3                   |             |
| Уплотненный Полдник                            | Яблоки свежие                                     | 110       | 0,44             |               | 10,78    | 80,7                    | 976         |
|  | Биточек из курицы                                 | 40        | 8,37             | 3             | 4,9      | 81,5                    | 255         |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом              | 120       | 5,07             | 3             | 30,3     | 174,8                   | 516         |
|  | Чай с сахаром                                     | 180       |                  |               | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|  | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 20        | 2,14             | 1             | 8,7      | 54,8                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>            |   | 470       | 17,72            | 8             | 78,78    | 501,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>                           |   | 1 460     | 44,88            | 44            | 185,14   | 1445,2                  |             |

(лист 16)

| Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265.00 руб |  | Неделя: 4 |                  | День: понедельник |          |                         |             |
|--|--|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                     | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| Завтрак  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150       | 4,95             | 5                 | 24,5     | 154,5                   | 851         |
|  | Какао с молоком                            | 150       | 4,24             | 5                 | 15,06    | 142,5                   | 919         |
|  | Бутерброд с повидлом                       | 25        | 1,34             | 1                 | 13,87    | 64,6                    | 1 046       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        |  | 325       | 10,51            | 11                | 46,36    | 412                     |             |
| Завтрак 2                                      | Сок натуральный                            | 100       |                  |                   | 11,2     | 69                      | 707         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                      |  | 100       |                  |                   | 11,2     | 69                      |             |
| Обед   | Оливки соленые                             | 20        | 0,16             |                   | 0,34     | 2,6                     | 1 006       |
|  | Суп-пюре из гороха                         | 150       | 4,63             | 2                 | 13,55    | 85                      | 1 049       |
|  | Гренки из пшеничного хлеба                 | 5         | 0,65             |                   | 3,9      | 20                      | 943         |
|  | Котлета Детская мясная                     | 50        | 7,99             | 13                | 5,94     | 178,3                   | 1 054       |
|  | Соус томатный                              | 15        | 0,09             | 3                 | 0,87     | 8,3                     | 1 126       |
|  | Каша гречневая рассыпчатая                 | 100       | 6,22             | 4                 | 32,41    | 189,7                   | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>                           |  | 530       | 23,84            | 24                | 93,68    | 666,8                   |             |
| Уплотненный Полдник                            | Салат из отварной моркови с изюмом         | 40        | 0,52             | 1                 | 11,94    | 59,9                    | 1 027       |
|  | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом  | 40        | 6,93             | 2                 | 1,44     | 52,9                    | 1 296       |
|  | Каша перловая рассыпчатая                  | 140       | 4,38             | 5                 | 31,25    | 186,6                   | 1 000       |
|  | Чай с сахаром                              | 180       |                  |                   | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|  | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,7              | 1                 | 9,7      | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>            |  | 420       | 13,53            | 9                 | 68,73    | 408,7                   |             |
| <b>Итого за день</b>                           |  | 1 375     | 47,88            | 51                | 219,97   | 1356,5                  |             |

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                   | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 130          | 3,74             | 4             | 19,82         | 134,7                   | 852         |
|                           | Чай с молоком                                  | 150          | 1,02             | 1             | 12            | 66                      | 854         |
|                           | Бутерброд с сыром                              | 25           | 3,49             | 3             | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>305</b>   | <b>8,25</b>      | <b>8</b>      | <b>40,39</b>  | <b>274,6</b>            |             |
| Завтрак 2                 | Молоко кипяченое                               | 100          | 2,9              | 3             | 4,7           | 60                      | 920         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4,7</b>    | <b>60</b>               |             |
| Обед                      | Винегрет овощной                               | 40           | 0,62             | 4             | 3,39          | 52,3                    | 1 112       |
|                           | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 150          | 1,14             | 4             | 5,48          | 79,5                    | 124         |
|                           | Рыба запеченная в молочном соусе               | 50           | 9,63             | 7             | 2,32          | 110,6                   | 265         |
|                           | Макаронные изделия отварные с маслом           | 100          | 4,23             | 3             | 25,25         | 145,6                   | 516         |
|                           | Компот из свежих яблок                         | 150          | 0,08             |               | 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       |
|                           | <b>Итого за Обед</b>                           | <b>530</b>   | <b>19,54</b>     | <b>20</b>     | <b>72,75</b>  | <b>568,9</b>            |             |
| Уплотненный Полдник       | Сдоба обыкновенная                             | 40           | 3,78             | 2             | 23,66         | 118,5                   | 941         |
|                           | Тефтели из мяса птицы с луком                  | 40           | 8,98             | 2             | 4,03          | 76,5                    | 1 085       |
|                           | Рис припущенный                                | 130          | 3,12             | 5             | 32,11         | 191                     | 512         |
|                           | Чай с лимоном                                  | 180          | 0,08             |               | 13,64         | 71,8                    | 483         |
|                           | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 20           | 2,14             | 1             | 8,7           | 54,8                    | 897,01      |
|                           | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>            | <b>410</b>   | <b>19,8</b>      | <b>11</b>     | <b>91,84</b>  | <b>567,4</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>      | <b>1 365</b>                                   | <b>50,49</b> | <b>42</b>        | <b>209,68</b> | <b>1370,9</b> |                         |             |

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс санатори 1-3 г 265.00 руб

Неделя: 4

День: среда

| Прием пищи                | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                   | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 160          | 5,39             | 6             | 28,84         | 202                     | 863         |
|                           | Чай с лимоном                                     | 150          | 0,07             |               | 11,37         | 59,9                    | 483         |
|                           | Бутерброд с маслом сливочным                      | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 806         |
|                           | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>6,78</b>      | <b>14</b>     | <b>42,01</b>  | <b>356,9</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                      | Икра овощная морковная                            | 40           | 0,37             | 2             | 5,77          | 31,9                    | 814         |
|                           | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной        | 160          | 2,46             | 4             | 15,15         | 123,4                   | 1 018       |
|                           | 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 томатный                                     | 15           | 0,09             | 3             | 0,87          | 8,3                     | 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       |
|                           | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>550</b>   | <b>20,41</b>     | <b>20</b>     | <b>80,98</b>  | <b>570,2</b>            |             |
| Уплотненный Полдник       | Печенье детское                                   | 30           | 2,25             | 3             | 17            | 122,1                   | 1 141,09    |
|                           | Яйцо отварное шт                                  | 25           | 3                | 3             | 0,18          | 39,3                    | 349,01      |
|                           | Капуста тушеная                                   | 130          | 3,16             | 4             | 19,98         | 131,8                   | 999         |
|                           | Чай с сахаром                                     | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                           | Хлеб ржаной                                       | 20           | 1,7              | 1             | 9,7           | 51,8                    | 1 148       |
|                           | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>               | <b>375</b>   | <b>12,25</b>     | <b>12</b>     | <b>64,94</b>  | <b>437,1</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>      | <b>1 380</b>                                      | <b>39,88</b> | <b>46</b>        | <b>198,71</b> | <b>1344,9</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265,00 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         | 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       |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>325</b>  | <b>3,27</b>      | <b>3</b>      | <b>30,15</b>  | <b>163,6</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Кисломолочный продукт                                    | 100         | 2,9              | 3             | 4             | 53                      | 914         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  | <b>100</b>  | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4</b>      | <b>53</b>               |             |
| Обед                                | Салат из белокочанной капусты с кукурузой                | 40          | 1,02             | 3             | 3,98          | 42,7                    | 14 519      |
|                                     | Суп-лапша на курином бульоне                             | 150         | 3,29             | 4             | 9,18          | 82,5                    | 1 015       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 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       |
|                                     | <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>635</b>  | <b>18,99</b>     | <b>19</b>     | <b>78,92</b>  | <b>552</b>              |             |
| Уплотненный Полдник                 | Запеканка морковная с творогом                           | 140         | 2,44             | 8             | 19,52         | 259,8                   | 1 012       |
|                                     | Соус молочный (сладкий)                                  | 20          | 0,4              | 1             | 2,69          | 21,7                    | 904         |
|                                     | Чай с сахаром  | 180         |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной  | 20          | 1,7              | 1             | 9,7           | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>350</b>   | <b>4,54</b> | <b>9</b>         | <b>43,31</b>  | <b>370,8</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 310</b>   | <b>29,7</b> | <b>34</b>        | <b>156,38</b> | <b>1339,4</b> |                         |             |

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс санаторн 1-3 г 265,00 руб

Неделя: 4

День: пятница

| Прием пищи                          | Наименование блюда                              | Вес блюда     | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|---------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |               | Белки            | Жиры           | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                             | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150           | 4,3              | 5              | 20,29          | 142,5                   | 1 111       |
|                                     | Чай с молоком                                   | 150           | 1,02             | 1              | 12             | 66                      | 854         |
|                                     | Бутерброд с сыром                               | 25            | 3,49             | 3              | 8,57           | 73,9                    | 810         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>325</b>    | <b>8,81</b>      | <b>9</b>       | <b>40,86</b>   | <b>282,4</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Напиток из кураги                               | 100           | 0,25             |                | 6,98           | 29,4                    | 704         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>    | <b>0,25</b>      |                | <b>6,98</b>    | <b>29,4</b>             |             |
| Обед                                | 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                                   | 50            | 9,23             | 2              | 3,87           | 80,9                    | 1 069       |
|                                     | Пюре картофельное                               | 100           | 2,17             | 3              | 14,69          | 98                      | 995         |
|                                     | Компот из свежих яблок                          | 150           | 0,08             |                | 17,91          | 74,3                    | 812         |
|                                     | 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>495</b>    | <b>18,98</b>     | <b>11</b>      | <b>67,32</b>   | <b>454,6</b>            |             |
| Уплотненный Полдник                 | Манник  | 40            | 2,56             | 4              | 29,12          | 164,3                   | 1 182       |
|                                     | Фрикадельки мясные                              | 40            | 6,3              | 5              | 0,25           | 74,7                    | 112         |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                      | 120           | 7,46             | 5              | 38,9           | 227,7                   | 998         |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180           |                  |                | 14,4           | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 20            | 1,7              | 1              | 9,7            | 51,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>400</b>                                      | <b>18,02</b>  | <b>14</b>        | <b>87,37</b>   | <b>546</b>     |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 320</b>                                    | <b>46,06</b>  | <b>34</b>        | <b>202,53</b>  | <b>1372,4</b>  |                         |             |
| <b>Итого за период</b>              | <b>27 135</b>                                   | <b>898,35</b> | <b>871</b>       | <b>3833,89</b> | <b>27601,2</b> |                         |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   | <b>1 356,8</b>                                  | <b>44,9</b>   | <b>43,6</b>      | <b>191,7</b>   | <b>1380,1</b>  |                         |             |

Составил  Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730201

Владелец Тарасова Инна Владимировна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025