

Согласовано:
Заведующий ДОУ



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



Приложение № 3 СанПиН 2/3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	180	4,88	5	30,45	176,4	174
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	Итого за Завтрак	395	6,76	6	64,27	324,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	180	1,14	2	5,96	49,8	1 098,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	650	21,86	23	91,47	699,1	
Уплотненный Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,8	769,12
	Жаркое с мясом птицы	190	16,67	11	26,2	382,8	1 149
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	440	21,83	15	75,64	559	
Итого за день	1 585	50,45	44	242,58	1741,4		

(лист 2)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	5,16	6	24,35	191	1 111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	12,75	13	48,41	374,6	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп с макаронными изделиями	190	1,92	4	13,89	107,8	1 014
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная любительская	70	11,21	4	4,4	100,4	1 127
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	178,3	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	655	22,35	24	95,78	672,1	
Уплотненный Полдник	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	876
	Залезанка морковная с творогом	170	2,82	8	19,06	291,3	1 012
	Молоко сгущенное	20	1,19	2	13,16	65,2	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Уплотненный Полдник	25	2,14	1	8,7	54,8	897,01

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	Итого за Завтрак	395	9,58	9	62,43	387,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,64	5	9,97	87	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	80	10,08	11	2,08	144	1 076
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	645	20,33	25	73,99	595,9	
Уплотненный Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	40	0,2	1	3,66	26,6	437
	Омлет запеченный или паровой	170	19,12	18	10,22	284,2	891
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	12,7	64,8	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	420	18,46	19	30,58	468,4	
Итого за день	1 560	48,37	53	178,2	1721,2		

(лист 4)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	29,7	191,2	1 013
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	395	13	14	48,76	363,8	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Рис припущенный	130	2,88	5	35,64	184,3	512
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	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
	Итого за Обед	620	29,49	15	82,01	630,2	
Уплотненный Полдник	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Тефтели мясные с луком	40	6,05	4	4,2	95,6	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,76	5	40,39	233	518
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник	450	17,2	13	86,29	569,3		
Итого за день	1 565	62,59	45	219,06	1716,3		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	10,22	21	47,59	459,8	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,4	818
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	998
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	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		650	23,66	19	95,06	644,6	
Уплотненный Полдник	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	126,9	770
	Котлета Детская мясная	40	6,39	11	4,75	142,7	1 054
	Рагу из овощей	170	3,42	7	32,63	207,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		440	13,65	20	61,78	520,9	
Итого за день		1 585	47,91	60	220,4	1696,5	

(лист 6)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	8,29	9	18,62	215	895
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	11	19,42	90,4	1 048
	Итого за Завтрак		395	15,26	16	56,11	461,4
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	8	2,98	38,8	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,37	5	9,85	139,6	1 021
	Жаркое с мясом птицы	180	16,67	9	26,2	282,8	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		620	22,67	22	79,33	659,3	
Уплотненный Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	0,28		18,37	75,8	950
	Омлет с капустой	160	12,18	13	26,83	265,8	961
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		420	14,6	14	63,9	480,2	
Итого за день		1 535	52,53	52	210,54	1699,9	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	190	5,94	5	29,4	195,4	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	12,06	10	55,8	368,1	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	178,8	1 028
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,8	600
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,46	5	45,9	248,7	998
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	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		615	27,84	25	101,21	731,1	
Уплотненный Полдник							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Запеканка из творога с рисом	160	16,73	14	24,29	293,5	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		500	19,71	16	62,46	514,5	
Итого за день		1 610	62,61	54	224,17	1733,7	

(лист 8)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Чай с лимоном	180	0,06		13,65	53,9	686
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	7,05	17	47,52	385,9	
Завтрак 2							
	Напиток из кураги	100	0,25		6,98	29,4	704
Итого за Завтрак 2		100	0,25		6,98	29,4	
Обед							
	Сагат из отварной моркови с изюмом	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Оладьи из печени	80	14,46	9	11,88	187,8	319
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Напиток вельсинавый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		645	28,11	21	104,15	727	
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
	Рагу из овощей	170	3,42	7	32,63	207,8	959
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		450	19,18	18	84,09	543,6	
Итого за день		1 620	54,59	56	242,74	1725,9	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	20,97	14	28,42	335,6	1 073
	Повидло	20	0,08		13	50	1 142
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		375	27,17	18	61,82	528,3	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,77	2	12,64	156,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	176,3	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		615	19,23	16	93,27	660,4	
Уплотненный Полдник	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	170	7,45	12	37,61	293,8	1 133
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		420	9,74	13	56,77	451,4	
Итого за день		1 510	59,04	49	215,86	1773,1	

(лист 10)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	190	6,47	7	28,61	228,3	883
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	Итого за Завтрак		395	11,05	11	60,09	388,8
Завтрак 2	Напиток лимонный	100	0,01		1,94	9,3	699
Итого за Завтрак 2		100	0,01		1,94	9,3	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	200	3,14	3	9,96	149,8	1 098,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	995
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		635	20,28	22	60,9	672,9	
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	170	5	6	45,71	233,2	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		460	20,71	13	92,79	548,6	
Итого за день		1 610	52,05	46	215,72	1739,6	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	9,13	20	49,83	439,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов мясной	180	17,59	20	36,56	269,2	444
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		585	24,83	28	89,74	579,3	
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	180	9,95	6	51,86	303,6	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник		450	21,17	15	106,67	684,4	
Итого за день		1 550	55,13	63	257,44	1772,2	

(лист 12)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 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	180	4,88	5	30,45	176,4	174
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	12,47	12	54,51	360	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета рыбная	70	13,22	10	8,59	178,8	1 028
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	800
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	689
	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		610	26,73	21	77,61	615,5	
Уплотненный Полдник	Запеканка морковная с творогом	160	4,82	10	23,06	331,3	1 012
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник		390	4,99	9	50,44	458	
Итого за день		1 495	47,09	45	187,26	1841,5	

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 3

День: среда

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	8	30,24	216	823
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 046
	Итого за Завтрак	395	8,41	9	63,31	360,3	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		-15,97	71,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,54	3	5,19	41,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	85,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	70	8,17	5	0,07	149,4	866
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	1 000
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	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
	Итого за Обед	635	19,23	19	66,18	660,3	
	Уплотненный Полдник	Ватрушка со сметаной	40	4,67	7	27,49	179,6
Тестели 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		170	0,48	2	13,89	279,7	518
Чай с сахаром		200			16	63,8	1 188
Хлеб ржаной		20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник	480	15,95	15	62,27	625,5		
Итого за день	1 610	43,97	43	207,73	1757,3		

(лист 14)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 3

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
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Завтрак	365	26,61	17	61,84	530,7	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	814
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53	
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	40	0,73	4	11,9	83,2	833
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус со свиной	180	16,44	16	9,25	247	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	625	24,24	25	74,15	616,6		
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	180	3,84	6	39,52	235,1	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник	480	14,22	20	99,97	611,1		
Итого за день	1 590	67,97	65	239,96	1811,4		

Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 280.00 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	180	6,47	7	28,61	218,3	863
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	11,01	21	50,19	459,4	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,1		11,49	46	912
Итого за Завтрак 2		100			11,49	46	
Обед	Винегрет овощной	40	0,82	4	3,39	52,3	1 112
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком	180	1,14	2	5,96	49,8	1 099,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Гюле картофельное	130	2,61	5	27,62	166,6	995
	Компот из кураги	180	0,14		4,07	18,2	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
	Итого за Обед	635	20,39	22	60,67	573,3	
Уплотненный Полдник	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Биточек из курицы	40	8,37	3	4,8	81,5	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,76	6	50,39	293	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Уплотненный Полдник	530	19,41	10	90,47	565,6	
Итого за день	1 660	50,81	53	212,53	1767,3		

(лист 16)

Рацион: Полевской ДОУ санатори 3-7 л 280.00 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	180	5,94	5	29,4	185,4	851
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	12,87	22	56,99	517,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Суп-гюле из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	640	29,93	32	113,1	831,2		
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	62,9	1 296
	Каша перловая рассыпчатая	160	4,38	7	41,25	246,6	1 000
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник	440	13,53	9	70,33	415		
Итого за день	1 575	56,33	63	251,62	1692,6		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	11,3	11	53,84	369,2	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,9	3	4,7	60	920
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4,7	60	
Обед	Винегрет овощной	40	0,62	4	3,39	52,3	1 112
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	10	3,24	154,9	265
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	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	630	24,48	23	83,4	673,2	
Уплотненный Полдник	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Тефтели из мяса ягицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Рис припущенный	160	3,84	6	39,52	235,1	512
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Уплотненный Полдник	460	20,53	12	100,77	619,5		
Итого за день	1 605	59,21	49	242,71	1721,9		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб

Неделя: 4

День: среда

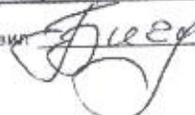
(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,47	7	38,81	258,3	883
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	8,39	18	51,77	451,1	
Завтрак 2	Яблоки свежие	110	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		110	0,4		9,8	73,3	
Обед	Икра овощная морковная	40	0,37	2	5,77	31,9	814
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью	160	13,06	8	28,25	258	910
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	625	21,8	22	88,92	623	
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	150	3,42	6	32,21	184,9	999
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 189
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Уплотненный Полдник	405	12,51	13	67,79	452,7		
Итого за день	1 545	43,1	53	218,28	1717,1		

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб		Неделя: 4			День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	1,09	2	5,13	59,7	848	
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	
	Бутерброд с повидлом	35	1,88	1	19,42	90,4	1 048	
	Итого за Завтрак	395	4,2	4	38,95	209,3		
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914	
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53		
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	1,02	3	3,98	42,7	14 519	
	Суп-лапша на курином бульоне	190	5,95	4	18,02	139	1 015	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Плов с мясом птицы	180	11,32	11	34,86	278,5	1 020	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
	Итого за Обед	625	21,59	21	90,22	630,1		
Уплотненный Полдник	Запеканка морковная с творогом	170	2,82	9	22,06	281,3	1 012	
	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	1	2,01	16,3	904	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
	Итого за Уплотненный Полдник	385	4,82	10	48,77	493,2		
Итого за день	1 505	33,51	38	179,94	1745,6			

(лист 20)

Рацион: Полевской ДОУ санаторн 3-7 л 280.00 руб		Неделя: 4			День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	190	5,16	6	24,35	181	1 111	
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810	
	Итого за Завтрак	395	11,28	11	50,75	363,7		
Завтрак 2	Напиток из кураги	100	0,25		6,98	29,4	704	
Итого за Завтрак 2		100	0,25		6,98	29,4		
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	190	3,02	3	14,89	128,6	1 152	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	123,2	1 069	
	Пюре картофельное	130	2,61	5	27,62	157,6	995	
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	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	595	23,65	13	77,88	568			
Уплотненный Полдник	Манник	40	2,56	4	29,12	164,3	1 182	
	Фрикадельки мясные	40	6,3	5	0,25	74,7	112	
	Рагу из овощей	160	3	6	39,8	228,8	959	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб ржаной	25	1,7	1	9,7	59,8	1 148	
	Итого за Уплотненный Полдник	440	13,56	15	69,87	491,4		
Итого за день	1 530	48,74	39	205,46	1722,5			
Итого за период	31 510	1040,59	1020	4382,79	34822,6			
Среднее значение за период	1 575,5	52	51	219,1	1741,13			

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