

Согласовано



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20



**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>10,31</b>	<b>14</b>	<b>48,58</b>	<b>396,8</b>	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>28,2</b>	<b>15</b>	<b>197,36</b>	<b>1069,5</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,86</b>	<b>11</b>	<b>34,86</b>	<b>266,9</b>	
Ужин	Котлета картофельная с морковью*	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	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 Ужин</b>		<b>360</b>	<b>6,13</b>	<b>8</b>	<b>49,48</b>	<b>291,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 585</b>	<b>62,5</b>	<b>48</b>	<b>330,28</b>	<b>2024,9</b>	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9,11</b>	<b>15</b>	<b>66,17</b>	<b>452,7</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>18,67</b>	<b>20</b>	<b>83,2</b>	<b>602,3</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,29</b>	<b>12</b>	<b>30,08</b>	<b>215,9</b>	
Ужин	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	2	5,8	47,8	1 163,01
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>7,58</b>	<b>7</b>	<b>49,85</b>	<b>298</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 525</b>	<b>42,65</b>	<b>54</b>	<b>229,3</b>	<b>1568,9</b>	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	205,6	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>18,34</b>	<b>20</b>	<b>56,62</b>	<b>445,9</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,62	98,7	124
	Оладьи из печени	70	12,65	8	10,4	164,3	319
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,05
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>21,58</b>	<b>21</b>	<b>77,63</b>	<b>617,3</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,74</b>	<b>9</b>	<b>35,1</b>	<b>246,8</b>		
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	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 Ужин</b>	<b>375</b>	<b>10,79</b>	<b>10</b>	<b>55,3</b>	<b>369,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 600</b>	<b>58,45</b>	<b>60</b>	<b>224,65</b>	<b>1679,4</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>9,5</b>	<b>19</b>	<b>71,04</b>	<b>509</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	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>590</b>	<b>25,54</b>	<b>12</b>	<b>177,82</b>	<b>1034,3</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,64	5	7,52	96	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,66</b>	<b>10</b>	<b>32,26</b>	<b>253,6</b>		
Ужин	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	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 Ужин</b>	<b>350</b>	<b>4,91</b>	<b>8</b>	<b>45,32</b>	<b>266,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 655</b>	<b>47,61</b>	<b>49</b>	<b>326,44</b>	<b>2063,5</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>15,75</b>	<b>13</b>	<b>58,43</b>	<b>420,7</b>	
Обед	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>27,55</b>	<b>24</b>	<b>89,33</b>	<b>679,6</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>5,44</b>	<b>6</b>	<b>10,03</b>	<b>120,2</b>		
Ужин	Картофель тушенный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>350</b>	<b>5,31</b>	<b>11</b>	<b>53,39</b>	<b>325,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 565</b>	<b>54,05</b>	<b>54</b>	<b>211,18</b>	<b>1546,3</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,39</b>	<b>18</b>	<b>71,12</b>	<b>507,1</b>	
Обед	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	**Биточек куриный	70	11,49	14		128	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>21,67</b>	<b>25</b>	<b>76,64</b>	<b>578,9</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>11</b>	<b>37,98</b>	<b>287</b>		
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>350</b>	<b>14,79</b>	<b>5</b>	<b>52,89</b>	<b>346,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 555</b>	<b>56,98</b>	<b>59</b>	<b>238,63</b>	<b>1719,1</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,16</b>	<b>10</b>	<b>66,02</b>	<b>417,9</b>	
Обед	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	11,51	83,1	1 175
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус белый основной*	15	0,09	1	0,56	8	824,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>16,24</b>	<b>16</b>	<b>90,95</b>	<b>621,5</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>4,35</b>	<b>5</b>	<b>7,38</b>	<b>91,6</b>	
Ужин	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>335</b>	<b>7,6</b>	<b>5</b>	<b>48,35</b>	<b>278,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 615</b>	<b>40,35</b>	<b>36</b>	<b>212,7</b>	<b>1409,3</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,67	7	28,83	214,2	851
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>17,91</b>	<b>17</b>	<b>53,77</b>	<b>454,5</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Печень, тушеная в томатном соусе	80	8,65	8	4,25	141,9	1 076,01
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	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>580</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>179,95</b>	<b>1021,7</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164	934
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,52</b>	<b>9</b>	<b>37,97</b>	<b>272</b>	
Ужин	Котлета морковная с маслом	150	3,34	17	19,48	247,9	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	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 Ужин</b>	<b>370</b>	<b>5,38</b>	<b>20</b>	<b>44,93</b>	<b>377,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 575</b>	<b>53,81</b>	<b>67</b>	<b>316,62</b>	<b>2126</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,53	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		415	8,6	18	52,75	457,5	
Обед	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		565	18,64	19	85,87	582	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		220	9	8	32,12	226,5	
Ужин	Котлета рыбная из минтая	40	6,29	4	5,43	84,7	1 137
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		340	12,31	7	55,34	335,8	
Итого за день		1 540	48,55	52	226,08	1601,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		395	7,37	17	56,05	408,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	**Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая вязкая.	100	2,69	3	17	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		570	17,02	22	75,35	585,7	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,55	3	24,11	135,6	1 182
Итого за Полдник		190	6,9	8	31,16	225,6	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Омлет натуральный	90	6,65	6	7,66	132,2	972
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		330	9,47	10	36,52	287,1	
Итого за день		1 585	40,76	57	210,28	1554,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8,75</b>	<b>18</b>	<b>50,98</b>	<b>417,4</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	15,67	99,3	1 030
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	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>590</b>	<b>20,29</b>	<b>19</b>	<b>175,88</b>	<b>1017,5</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>6,87</b>	<b>8</b>	<b>33,69</b>	<b>228,8</b>	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9,47	7	39,11	264,1	1 003
	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 Ужин</b>	<b>370</b>	<b>11,17</b>	<b>8</b>	<b>63,21</b>	<b>373,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 550</b>	<b>47,08</b>	<b>53</b>	<b>323,76</b>	<b>2037,1</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

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	5	32,21	218,3	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>12,73</b>	<b>12</b>	<b>58,68</b>	<b>445,6</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,62	98,7	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	150	12,86	6	26,52	216,3	1 305
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>18,68</b>	<b>12</b>	<b>74,61</b>	<b>530,2</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>8,13</b>	<b>7</b>	<b>30,71</b>	<b>208,5</b>	
Ужин	Запеканка из творога с рисом	120	13,26	10	18,34	218,9	1 297
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>340</b>	<b>15,43</b>	<b>11</b>	<b>50,12</b>	<b>357,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 475</b>	<b>54,97</b>	<b>42</b>	<b>214,12</b>	<b>1541,6</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Яблоки свежие	110	4,4	4	107,8	806,7	976
<b>Итого за Завтрак</b>		505	14,35	16	161,61	1198	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	100	14,83	7	10,8	163,7	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	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>		610	28,9	21	198,64	1097,5	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
<b>Итого за Полдник</b>		190	7,29	12	30,08	215,9	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Капуста тушеная	100	1,72	3	12,16	78,7	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Ужин</b>		340	12,73	6	41,59	285,2	
<b>Итого за день</b>		1 645	63,27	55	431,92	2796,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак</b>		515	5,06	13	61,69	399,3	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	**Биточек куриный	70	11,49	14		128	1 308,02
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		590	22,01	23	73,38	599,4	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
<b>Итого за Полдник</b>		190	4,63	5	19,42	145,8	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	158,3	1 089
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	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 Ужин</b>		370	6	9	45,64	285,8	
<b>Итого за день</b>		1 665	37,7	50	200,13	1430,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11,02</b>	<b>13</b>	<b>58,75</b>	<b>395,6</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	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
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>635</b>	<b>20,55</b>	<b>19</b>	<b>85,57</b>	<b>613,1</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>180</b>	<b>4,57</b>	<b>5</b>	<b>8,62</b>	<b>102,2</b>	
Ужин	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	160	7,45	10	27,61	233,8	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 Ужин</b>	<b>360</b>	<b>9,15</b>	<b>11</b>	<b>51,71</b>	<b>343,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 590</b>	<b>45,29</b>	<b>48</b>	<b>204,65</b>	<b>1454</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4	1 284
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>17,39</b>	<b>20</b>	<b>45,35</b>	<b>487,7</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	100	2,69	3	17	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>21,99</b>	<b>18</b>	<b>76,81</b>	<b>591,6</b>		
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,79</b>	<b>8</b>	<b>30,66</b>	<b>221,2</b>	
Ужин	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	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 Ужин</b>	<b>370</b>	<b>6,94</b>	<b>10</b>	<b>45,43</b>	<b>291,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 565</b>	<b>54,11</b>	<b>56</b>	<b>198,25</b>	<b>1592,2</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	190	7,1	8	25,76	178,5	852
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13,22</b>	<b>13</b>	<b>52,16</b>	<b>361,2</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	103	1 069
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>21,66</b>	<b>11</b>	<b>82,33</b>	<b>573,3</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,37</b>	<b>10</b>	<b>31,79</b>	<b>247,6</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>330</b>	<b>7,62</b>	<b>5</b>	<b>46,93</b>	<b>268,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 535</b>	<b>49,87</b>	<b>39</b>	<b>213,21</b>	<b>1450,5</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,83	6	34	230,5	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13,09</b>	<b>13</b>	<b>60,47</b>	<b>457,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	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>	
<b>Обед</b>	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Запеканка картофельная с печенью*	170	13,87	9	30,01	274,2	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	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>610</b>	<b>22,29</b>	<b>18</b>	<b>186</b>	<b>1021,4</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,49</b>	<b>12</b>	<b>36,96</b>	<b>285,2</b>	
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	18	30,84	261,9	334
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>380</b>	<b>18,08</b>	<b>19</b>	<b>55,94</b>	<b>374,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 685</b>	<b>61,33</b>	<b>62</b>	<b>355,34</b>	<b>2209,8</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 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	190	5,75	8	27,09	209,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,72</b>	<b>12</b>	<b>57,32</b>	<b>384,6</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная	70	12,76	16	0,14	142,2	1 308
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		17,85	72,6	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>24,46</b>	<b>30</b>	<b>66,79</b>	<b>583,2</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
<b>Итого за Полдник</b>	<b>190</b>	<b>7,18</b>	<b>7</b>	<b>27,16</b>	<b>196,6</b>		
Ужин	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Омлет с капустой	100	7,61	8	16,77	178,6	961
	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 Ужин</b>	<b>340</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>47,35</b>	<b>353,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 530</b>	<b>52,36</b>	<b>62</b>	<b>198,62</b>	<b>1517,8</b>		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	190	5,71	7	23,96	190,2	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,78</b>	<b>17</b>	<b>50,51</b>	<b>407,7</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>19,81</b>	<b>17</b>	<b>95,4</b>	<b>600</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
<b>Итого за Полдник</b>	<b>180</b>	<b>4,57</b>	<b>5</b>	<b>8,62</b>	<b>102,2</b>		
Ужин	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>350</b>	<b>13,35</b>	<b>10</b>	<b>40,74</b>	<b>312,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 545</b>	<b>46,51</b>	<b>49</b>	<b>195,27</b>	<b>1422</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>31 585</b>	<b>1008,2</b>	<b>1052</b>	<b>5061,43</b>	<b>34745,4</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 579,3</b>	<b>50,4</b>	<b>52,6</b>	<b>253,1</b>	<b>1737,3</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576040

Владелец Мамаева Елена Владимировна

Действителен с 27.05.2022 по 27.05.2023