

енного питания"  **День: понедельник**

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша гречневая вязкая	180	8,39	7	40,11	260,6	845
		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	14,51	12	66,51	443,3	
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
		Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
		Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
		Макаронные изделия отварные с	100	4,23	3	25,25	145,6	516
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
		Хлеб пшеничный 1с	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	26,38	18	101,84	718,2	
Полдник		Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
		Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
Итого за Полдник			220	7,86	11	34,86	266,9	
Ужин		Котлета картофельная с	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
		Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
		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			355	6,03	8	49,12	287,2	
Итого за день			1 565	54,78	49	252,33	1715,6	

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшенная молочная жидкая	180	6,47	7	28,61	218,3	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	
Обед								
		Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
		Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
		Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
		Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
		Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
		Хлеб пшеничный 1с	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	20,17	17	90,97	617,5	
Полдник								
		Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
		Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
Итого за Полдник			190	6,91	8	31,17	224,3	
Ужин								
		Салат из моркови с изюмом и	40	0,51	2	5,8	47,8	1 163,01
		Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
		Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
		Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
		Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин			310	6,52	6	44,3	264,6	
Итого за день			1 480	41,99	49	218,21	1557,5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	6	28,52	203,1	235,05
	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	12,65	13	52,58	386,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Оладьи из печени	70	12,65	8	10,4	164,3	319
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Рагу из овощей	100	2,14	5	14,15	104,9	959
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с	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	20,29	21	54,84	504,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,55	2	26,85	131,7	938
Итого за Полдник		190	6,9	7	33,9	221,7	
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
	Итого за Ужин	375	10,79	10	55,3	369,4	
Итого за день		1 545	50,63	51	196,62	1482,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		505	8,67	18	59,05	500,6	
Обед	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с	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	25,26	16	84,46	637	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
Итого за Полдник		190	6,99	10	33,45	248,9	
Ужин	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6	999
	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		350	5,65	6	42,8	248,9	
Итого за день		1 630	46,57	50	219,76	1635,4	

Рацион: Полевой ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с	180	5,94	5	29,4	185,4	851
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	17,91	15	59,47	459,9	
Обед	Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	103,1	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Рыба запеченная в молочном	80	15,41	11	3,71	177	265
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с	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		590	29,37	22	79,17	634,2	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд) 110	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Полдник		180	6,6	8	29,37	212,1	
Ужин	Макаронные изделия отварные с	150	5,18	9	29,97	191,9	1 011,06
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Ужин	350	7,32	10	55,07	306,2	
Итого за день		1 515	61,2	55	223,08	1612,4	

Рацион: Полевой ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	180	8,39	7	40,11	260,6	845
	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	11,46	19	64,03	500,8	
Обед	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с	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	24,69	15	67,84	520,7	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя, 100 гр.	50	3,77	6	30,63	191	769
Итого за Полдник		200	8,12	11	37,68	281	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Макаронные изделия отварные с	100	4,23	3	25,25	145,6	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		355	15,23	7	54,45	348,1	
Итого за день		1 535	59,5	52	224	1650,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	11,44	11	54,25	393,6	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	180	1,64	5	9,97	87	1 175
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный 1с	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		575	16,7	19	88,48	592,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
	Итого за Полдник	190	4,35	5	7,38	91,6	
Ужин	Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Салат из отварной моркови с	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	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	310	6,09	5	49,44	271,7	
Итого за день		1 470	38,58	40	199,55	1349,4	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4	1 284
	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	16,06	12	39,19	362	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Печень, тушенная в томатном	80	8,65	8	4,25	141,9	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с	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	580	23,25	18	92,45	649,7	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)110	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	Итого за Полдник	180	6,6	8	29,37	212,1	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,65	35,6	992
	Омлет с картофелем 100	90	6,13	8	8,65	128,9	892,01
	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	330	8,43	11	36,4	273,8	
Итого за день		1 485	54,34	49	197,41	1497,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	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	8,23	18	48,27	419,9	
Обед	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	104,9	84
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	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	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	593,2	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин	Котлета рыбно-картофельная	40	6,29	4	5,43	84,7	1 137
	Макаронные изделия отварные с	100	4,23	3	25,25	145,6	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	12,22	8	54,78	339,6	
Итого за день		1 490	47,22	52	219,63	1561,2	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 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	1,09	2	5,13	39,7	846
	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	3,01	13	28,29	272,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1 058
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный 1с	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	20,14	23	92,8	663,8	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,56	3	24,12	134,3	1 182
Итого за Полдник		190	6,91	8	31,17	224,3	
Ужин	Котлета морковная с маслом	150	3,34	17	19,48	247,9	236
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		365	5,74	20	45,59	377,7	
Итого за день		1 515	35,8	64	197,85	1538,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 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	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	8,48	19	46,62	420,4	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с	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	20	31	87,22	708,6	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,55	2	26,85	131,7	938
	Итого за Полдник	190	6,9	7	33,9	221,7	
Ужин	Запеканка картофельная с	150	3,88	7	20,11	158,3	1 089
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	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	365	5,84	10	45,22	283,1	
Итого за день		1 535	41,22	67	212,96	1633,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	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	8,35	8	62,43	366,2	
Обед	Щи из свежей капусты с	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Запеканка картофельная с	150	12,86	6	26,52	216,3	1 305
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный 1с	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	550	18,68	12	76,36	534,1	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Итого за Полдник	190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин	Запеканка морковная	120	4,08	5	22,56	152,8	1 172
	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	56,8	897
	Итого за Ужин	340	6,25	6	54,34	293,2	
Итого за день		1 475	41,41	33	223,84	1402	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,06	6	28,52	203,1	235,05
	Чай с лимоном_@	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		505	10,44	10	64,95	441,2	
Обед	Суп картофельный с	180	1,71	4	14,41	99,2	115,03
	Оладьи из печени, тушеные в	70	10,38	5	7,56	114,6	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с	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	22,46	15	94,7	601,6	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		190	7,29	12	30,08	215,9	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		340	13,75	7	41,6	286,8	
Итого за день		1 605	53,94	44	231,33	1545,5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	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	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	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		585	21,75	19	69,88	648,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	5	19,42	145,8	
Ужин	Макаронные изделия отварные с	170	9,77	8	39,24	270,7	1 003
	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		370	11,47	9	63,34	380	
Итого за день		1 540	46,98	53	202,47	1614,2	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	180	8,61	5	28,4	196,8	821
	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	10,54	6	61,47	341,1	
Обед	Винегрет овощной с соленым	40	0,91	3	3,79	45,9	951
	Суп с крупой пшениной "Волна" со	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
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с	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	20,36	20	92,12	633,8	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)110	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Полдник		180	6,6	8	29,37	212,1	
Ужин	Рагу из овощей	160	3,42	7	22,63	167,8	959
	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	360	5,12	8	46,73	277,1	
Итого за день		1 565	42,62	42	229,69	1464,1	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4	1 284
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
Итого за Завтрак		395	10,31	16	39,05	396,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Каша гречневая вязкая.	100	2,69	3	17	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный 1с	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	22,35	18	87,79	681,7	
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,98	2	4,03	79,5	1 085
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	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	13,31	7	40,6	281,8	
Итого за день		1 510	53,76	49	198,1	1581,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	10,12	10	53,09	343,9	
Обед	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2	1 069
	Соус молочный (для подачи к	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с	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	21,7	12	88,11	568	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя, 100 гр.	40	3,01	5	24,5	152,8	769
	Итого за Полдник	190	7,36	10	31,55	242,8	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2	3,65	35,6	992
	Макаронные изделия отварные с	100	5,75	5	23,08	159,2	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		340	8,49	8	51,83	309,1	
Итого за день		1 510	47,67	40	224,58	1463,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	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	8,35	8	62,43	366,2	
Обед	Суп Крестьянский с крупой,	180	1,83	5	12,44	98,4	1 058
	Печень по-строгановски куриная	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076,08
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с	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	17,55	17	71,1	510,7	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник		190	7,49	12	36,96	285,2	
Ужин	Запеканка морковная	120	4,08	5	22,56	152,8	1 172
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		335	6,24	6	52,67	286,7	
Итого за день		1 490	39,63	43	223,16	1448,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб			Неделя: 4			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с	180	8,61	5	28,4	196,8	821
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	13,5	9	54,8	357,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Каша перловая с овощами	100	2,21	5	15,3	117,5	911,01
	Напиток апельсиновый или	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный 1с	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	590	26,18	19	72,55	567	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		190	7,18	7	27,16	196,6	
Ужин	Салат из отварной моркови с	40	0,52	1	11,94	59,9	1 027
	Сырники @	55	3,85	3	8,39	82,9	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	15	0,02		5,01	19,6	903
	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		310	6,09	5	49,44	271,7	
Итого за день		1 485	52,95	40	203,95	1393,1	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб			Неделя: 4			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	11,34	2	70,01	373	874
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	11	9,52	161	808
	Итого за Завтрак	395	13,18	13	93,93	591,5	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Макаронные изделия отварные с	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с	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	21,47	21	90,59	676,4	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	30	1,92	2	18,09	100,7	1 182
Итого за Полдник		180	6,27	7	25,14	190,7	
Ужин	Омлет с капустой @	130	9,9	20	4,47	232,2	961,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Ужин		330	12,04	21	29,57	346,5	
Итого за день		1 490	52,96	62	239,23	1805,1	
Итого за период		30 435	963,75	984	4337,75	30952,3	
Среднее значение за период		1 521,8	48,2	49,2	216,9	1547,6	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576040

Владелец Мамаева Елена Владимировна

Действителен с 27.05.2022 по 27.05.2023