

енного питания"  **День: понедельник**

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 1

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         |             |

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197 руб

Неделя: 1

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 ценность | № 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<br>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<br>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 | № 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