Согласовано

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ВОХМЯКОВА И

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
Итого за Завтрак		395	10,31	14	48,58	396,8	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		610	28,2	15	197,36	1069,5	
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 морковью*	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		360	6,13	8	49,48	291,7	
Итого за день		1 585	52,5	48	330,28	2024,9	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		415	9,11	15	66,17	452,7	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Пюре картофельное	100	2,23	6	18,12	140	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		570	18,67	20	83,2	602,3	
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							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	2	5,8	47,8	1 183,01
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		350	7,58	7	49,85	298	
Итого за день		1 525	42,65	54	229,3	1568,9	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 1 День: среда

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

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак		515	9,5	19	71,04	509	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	78,5	1 050
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	25,54	12	177,82	1034,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	160	4,64	5	7,52	96	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
Итого за Полдник		200	7,66	10	32,26	253,6	
Ужин							
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		350	4,91	8	45,32	266,6	
Итого за день		1 655	47,61	49	326,44	2063,5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 1 День: пятница

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

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 2 День: понедельник

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

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 2 День: вторник

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

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,67	7	28,83	214,2	851
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		395	17,91	17	53,77	454,5	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Печень, тушеная в томатном соусе	80	8,65	8	4,25	141,9	1 076,01
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		580	21	21	179,95	1021,7	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164	934
Итого за Полдник		230	9,52	9	37,97	272	
Ужин							
	Котлета морковная с маслом	150	3,34	17	19,48	247,9	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		370	5,38	20	44,93	377,8	
Итого за день		1 575	53,81	67	316,62	2126	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 2 День: четверг

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

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 2 День: пятница

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

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 3 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
Итого за Завтрак		400	8,75	18	50,98	417,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	15,67	99,3	1 030
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	20,29	19	175,88	1017,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
Итого за Полдник		190	6,87	8	33,69	228,8	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9,47	7	39,11	264,1	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		370	11,17	8	63,21	373,4	
Итого за день		1 550	47,08	53	323,76	2037,1	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 3 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	5	32,21	218,3	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
Итого за Завтрак		395	12,73	12	58,68	445,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,62	98,7	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	150	12,86	6	26,52	216,3	1 305
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		550	18,68	12	74,61	530,2	
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							
	Запеканка из творога с рисом	120	13,26	10	18,34	218,9	1 297
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		340	15,43	11	50,12	357,3	
Итого за день		1 475	54,97	42	214,12	1541,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Яблоки свежие	110	4,4	4	107,8	806,7	976
Итого за Завтрак		505	14,35	16	161,61	1198	
Обед							
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Оладьи из печени, тушеные в соусе	100	14,83	7	10,8	163,7	1 138
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	28,9	21	198,64	1097,5	
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	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Капуста тушеная	100	1,72	3	12,16	78,7	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		340	12,73	6	41,59	285,2	
Итого за день		1 645	63,27	55	431,92	2796,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 3 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак		515	5,06	13	61,69	399,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	**Биточек куриный	70	11,49	14		128	1 308,02
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	22,01	23	73,38	599,4	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник		190	4,63	5	19,42	145,8	
Ужин							
	Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	158,3	1 089
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		370	6	9	45,64	285,8	
Итого за день		1 665	37,7	50	200,13	1430,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 3 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	26,52	220,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		415	11,02	13	58,75	395,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		635	20,55	19	85,57	613,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Полдник		180	4,57	5	8,62	102,2	
Ужин							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		360	9,15	11	51,71	343,1	
Итого за день		1 590	45,29	48	204,65	1454	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб Неделя: 4 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4	1 284
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		395	17,39	20	45,35	487,7	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	100	2,69	3	17	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	21,99	18	76,81	591,6	
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							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		370	6,94	10	45,43	291,7	
Итого за день		1 565	54,11	56	198,25	1592,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 2F7D1B0A0A0A7D7A4A7A4A0A0A0A0A0A0A
Кем выдан: ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ"
Действителен: 07.02.2024 по 07.02.2025

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб **Неделя:** 4 **День:** вторник

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

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб **Неделя:** 4 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,83	6	34	230,5	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
Итого за Завтрак		405	13,09	13	60,47	457,8	
Завтрак 2							
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Запеканка картофельная с печенью*	170	13,87	9	30,01	274,2	910
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	22,29	18	186	1021,4	
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							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	18	30,84	261,9	334
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		380	18,08	19	55,94	374,2	
Итого за день		1 685	61,33	62	355,34	2209,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб **Неделя:** 4 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		405	10,72	12	57,32	384,6	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная	70	12,76	16	0,14	142,2	1 308
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		17,85	72,6	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		595	24,46	30	66,79	583,2	
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 отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Омлет с капустой	100	7,61	8	16,77	178,6	961
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		340	10	13	47,35	353,4	
Итого за день		1 530	52,36	62	198,62	1517,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб **Неделя:** 4 **День:** пятница

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