

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского муниципального округа  
Свердловской области  
«Детский сад №32 общеразвивающего вида»

Согласовано  
Заведующий ДОУ

*Вас - И.Н. Выходилова*



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

*О.Ю. Козырева*

Приложение к КС-инв. 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150          | 5,4              | 6             | 25,2          | 180                     | 823         |
|                      | Чай с молоком                              | 150          | 1,02             | 1             | 12            | 66                      | 854         |
|                      | Бутерброд с повидлом                       | 25           | 1,34             | 1             | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>325</b>   | <b>7,76</b>      | <b>8</b>      | <b>51,07</b>  | <b>310,6</b>            |             |
| Завтрак 2            | Сок натуральный                            | 100          |                  |               | 11,2          | 69                      | 707         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                  | <b>100</b>   |                  |               | <b>11,2</b>   | <b>69</b>               |             |
| Обед                 | Суп-пюре из гороха                         | 150          | 4,63             | 2             | 13,55         | 85                      | 1 049       |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба                 | 5            | 0,65             |               | 3,9           | 20                      | 943         |
|                      | Котлета Домашняя                           | 50           | 7,78             | 6             | 7,99          | 155                     | 661         |
|                      | Соус белый основной                        | 15           | 0,09             | 1             | 0,56          | 8                       | 824         |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом       | 80           | 3,38             | 2             | 20,2          | 116,5                   | 516         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                | 150          | 0,26             |               | 18,27         | 76,3                    | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>480</b>                                 | <b>19,68</b> | <b>12</b>        | <b>78,28</b>  | <b>540,8</b>  |                         |             |
| Уплотненный          | Пудинг творожно-манный                     | 120          | 17,98            | 11            | 19,22         | 253,4                   | 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 ржаной                                | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>        | <b>335</b>   | <b>19,29</b>     | <b>11</b>     | <b>47,58</b>  | <b>375,9</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 240</b>                               | <b>46,73</b> | <b>31</b>        | <b>188,13</b> | <b>1296,3</b> |                         |             |

(лист 2)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 5,39             | 6             | 23,84         | 182                     | 883         |
|                      | Чай с лимоном                                     | 150          | 0,04             |               | 11,37         | 44,9                    | 686         |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным                      | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 808         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>6,75</b>      | <b>14</b>     | <b>42,01</b>  | <b>341,9</b>            |             |
| Завтрак 2            | Молоко кипяченое                                  | 100          | 2,9              | 3             | 4,7           | 60                      | 920         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                         | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4,7</b>    | <b>60</b>               |             |
| Обед                 | Суп-лапша на курином бульоне                      | 150          | 3,29             | 4             | 9,18          | 82,5                    | 1 015       |
|                      | Биточек рыбный                                    | 50           | 6,63             | 5             | 7,95          | 100,6                   | 1 107       |
|                      | Соус томатный                                     | 15           | 0,09             | 3             | 0,87          | 8,3                     | 1 126       |
|                      | Рис припущенный                                   | 80           | 1,92             | 3             | 19,76         | 117,5                   | 512         |
|                      | Напиток из плодов шиповника                       | 150          | 0,51             |               | 20,72         | 96,5                    | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                       | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>475</b>   | <b>15,33</b>     | <b>16</b>     | <b>72,29</b>  | <b>485,4</b>            |             |
| Уплотненный          | Бигус со свиной                                   | 140          | 12,79            | 13            | 7,19          | 252,1                   | 1 191       |
|                      | Чай с сахаром                                     | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Печенье детское                                   | 15           | 1,13             | 1             | 8,5           | 61,1                    | 1 141,09    |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>               | <b>350</b>   | <b>15,53</b>     | <b>15</b>     | <b>36,62</b>  | <b>351,8</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 150</b>                                      | <b>37,61</b> | <b>45</b>        | <b>150,92</b> | <b>1279,1</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 4,3              | 5             | 20,29         | 142,5                   | 1 111       |
|                      | Кофейный напиток с молоком                      | 150          | 2,25             | 2             | 10,05         | 66,8                    | 1 110       |
|                      | Бутерброд с сыром                               | 25           | 3,49             | 3             | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>325</b>   | <b>10,04</b>     | <b>10</b>     | <b>38,91</b>  | <b>283,2</b>            |             |
| Завтрак 2            | Яблоки свежие                                   | 110          | 0,44             |               | 10,78         | 80,7                    | 976         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | <b>110</b>   | <b>0,44</b>      |               | <b>10,78</b>  | <b>80,7</b>             |             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 150          | 1,14             | 4             | 5,48          | 79,5                    | 124         |
|                      | Оладьи из печени                                | 60           | 10,84            | 7             | 8,91          | 140,8                   | 319         |
|                      | Пюре картофельное                               | 80           | 1,74             | 3             | 11,75         | 78,4                    | 995         |
|                      | Компот из свежих плодов                         | 150          | 0,02             |               | 3,58          | 14,9                    | 390         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>470</b>                                      | <b>16,63</b> | <b>15</b>        | <b>43,53</b>  | <b>393,6</b>  |                         |             |
| Уплотненный          | Фрикадельки из мяса птицы                       | 40           | 5,13             | 4             | 3,41          | 88,3                    | 1 061       |
|                      | Соус красный основной                           | 15           | 0,11             | 1             | 1,12          | 11,8                    | 901         |
|                      | Каша перловая рассыпчатая                       | 120          | 3,75             | 4             | 26,78         | 159,9                   | 1 000       |
|                      | Чай с сахаром                                   | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>             | <b>370</b>   | <b>11,77</b>     | <b>9</b>      | <b>58,4</b>   | <b>385,7</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 275</b>                                    | <b>38,88</b> | <b>34</b>        | <b>151,62</b> | <b>1233,2</b> |                         |             |

(лист 4)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак              | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 160          | 4,07             | 4             | 25,37        | 167                     | 174         |
|                      | Чай с молоком                               | 150          | 1,02             | 1             | 12           | 66                      | 854         |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным                | 25           | 1,32             | 8             | 6,8          | 115                     | 808         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>325</b>   | <b>6,41</b>      | <b>13</b>     | <b>44,17</b> | <b>338</b>              |             |
| Завтрак 2            | Компот из кураги                            | 100          | 0,08             |               | 2,26         | 10,1                    | 932         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                   | <b>100</b>   | <b>0,08</b>      |               | <b>2,26</b>  | <b>10,1</b>             |             |
| Обед                 | Винегрет овощной                            | 40           | 0,62             | 4             | 3,39         | 52,3                    | 1 112       |
|                      | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной  | 160          | 2,46             | 4             | 11,15        | 113,4                   | 1 018       |
|                      | Колбаска витаминная                         | 50           | 11,11            | 3             | 3,61         | 120                     | 1 028       |
|                      | Рис припущенный                             | 80           | 1,92             | 3             | 19,76        | 127,5                   | 512         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                 | 150          | 0,26             |               | 18,27        | 76,3                    | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный               | 15           | 1,61             | 1             | 6,53         | 41,1                    | 897,01      |
| Хлеб ржаной          | 15  | 1,28         |                  | 7,28          | 38,9         | 1 148                   |             |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>500</b>                                  | <b>19,45</b> | <b>15</b>        | <b>60,21</b>  | <b>496,4</b> |                         |             |
| Уплотненный          | Запеканка овощная с маслом                  | 160          | 5,81             | 16            | 27,06        | 283,1                   | 1 239       |
|                      | Чай с сахаром                               | 180          |                  |               | 14,4         | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 15           | 1,28             |               | 7,28         | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>         | <b>345</b>   | <b>7,09</b>      | <b>16</b>     | <b>48,74</b> | <b>369,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 270</b>                                | <b>33,03</b> | <b>44</b>        | <b>155,38</b> | <b>1264</b>  |                         |             |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи                          | Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150          | 4,95             | 5             | 24,5          | 154,5                   | 851         |
|                                     | Какао с молоком                            | 150          | 4,24             | 5             | 15,06         | 142,5                   | 919         |
|                                     | Бутерброд с сыром                          | 25           | 3,49             | 3             | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>325</b>   | <b>12,68</b>     | <b>13</b>     | <b>48,13</b>  | <b>370,9</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Кисломолочный продукт                      | 100          | 2,9              | 3             | 4             | 53                      | 914         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                  | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4</b>      | <b>53</b>               |             |
| Обед                                | Суп-пюре овощной                           | 150          | 2,14             | 4             | 10,45         | 96                      | 1 016       |
|                                     | Гренки из пшеничного хлеба                 | 5            | 0,65             |               | 3,9           | 20                      | 943         |
|                                     | Котлета рыбная                             | 50           | 9,44             | 7             | 6,14          | 126,3                   | 1 028       |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 80           | 4,97             | 3             | 25,93         | 151,8                   | 998         |
|                                     | Компот из свежих плодов                    | 150          | 0,02             |               | 3,58          | 14,9                    | 390         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>465</b>                                 | <b>20,11</b> | <b>15</b>        | <b>63,81</b>  | <b>479</b>    |                         |             |
| Уплотненный                         | Сдоба обыкновенная                         | 40           | 3,78             | 2             | 23,66         | 118,5                   | 941         |
|                                     | Яйцо отварное шт                           | 25           | 3                | 3             | 0,18          | 39,3                    | 349,01      |
|                                     | Макаронные изделия отварные с сыром        | 120          | 6,9              | 6             | 27,7          | 191,1                   | 1 003       |
|                                     | Чай с сахаром                              | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>380</b>                                 | <b>11,51</b> | <b>10</b>        | <b>48,81</b>  | <b>426,9</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 230</b>                               | <b>47,2</b>  | <b>41</b>        | <b>164,75</b> | <b>1231,9</b> |                         |             |

(лист 6)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи                          | Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150          | 5,4              | 6             | 25,2          | 180                     | 823         |
|                                     | Чай с сахаром                              | 150          |                  |               | 12            | 47,9                    | 1 188       |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным               | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 808         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>325</b>   | <b>6,72</b>      | <b>14</b>     | <b>44</b>     | <b>342,9</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Сок натуральный                            | 100          |                  |               | 11,2          | 69                      | 707         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                  | <b>100</b>   |                  |               | <b>11,2</b>   | <b>69</b>               |             |
| Обед                                | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной | 150          | 2,46             | 4             | 11,15         | 93,4                    | 1 018       |
|                                     | Биточек из курицы                          | 50           | 10,47            | 4             | 6,12          | 101,9                   | 255         |
|                                     | Пюре картофельное                          | 80           | 1,74             | 3             | 11,75         | 78,4                    | 995         |
|                                     | Компот из свежих плодов                    | 150          | 0,02             |               | 3,58          | 14,9                    | 390         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>460</b>                                 | <b>17,58</b> | <b>12</b>        | <b>46,41</b>  | <b>368,6</b>  |                         |             |
| Уплотненный                         | Тефтели из мяса птицы с луком              | 40           | 11,23            | 2             | 5,04          | 159,4                   | 1 085       |
|                                     | Капуста тушеная                            | 120          | 3,16             | 4             | 14,96         | 111,6                   | 999         |
|                                     | Чай с сахаром                              | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>365</b>                                 | <b>16</b>    | <b>7</b>         | <b>40,93</b>  | <b>309,6</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 250</b>                               | <b>40,3</b>  | <b>33</b>        | <b>142,54</b> | <b>1290,1</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 190          | 5,39             | 6             | 23,84         | 191                     | 883         |
|                      | Чай с лимоном                                     | 150          | 0,07             |               | 11,37         | 59,9                    | 483         |
|                      | Бутерброд с сыром                                 | 25           | 3,49             | 3             | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>8,95</b>      | <b>9</b>      | <b>43,78</b>  | <b>315,8</b>            |             |
| Завтрак 2            | Молоко кипяченое                                  | 100          | 2,9              | 3             | 4,7           | 60                      | 920         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                         | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4,7</b>    | <b>60</b>               |             |
| Обед                 | Рассольник домашний со сметаной                   | 160          | 1,36             | 4             | 8,31          | 112,5                   | 1 175       |
|                      | Биточек рыбный                                    | 50           | 6,63             | 5             | 7,95          | 100,6                   | 1 107       |
|                      | Соус сметанный                                    | 15           | 0,26             | 2             | 1,01          | 15,5                    | 600         |
|                      | Рис припущенный                                   | 80           | 1,92             | 3             | 19,76         | 117,5                   | 512         |
|                      | Напиток из плодов шиповника                       | 150          | 0,51             |               | 20,72         | 96,5                    | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                       | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>475</b>  | <b>13,57</b> | <b>15</b>        | <b>71,56</b>  | <b>482,6</b>  |                         |             |
| Уплотненный          | Запеканка морковная с творогом                    | 130          | 2,25             | 6             | 15,25         | 269,1                   | 1 012       |
|                      | Соус молочный (сладкий)                           | 20           | 0,4              | 1             | 2,69          | 21,7                    | 904         |
|                      | Чай с сахаром                                     | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб ржаной                                       | 20           | 1,28             |               | 7,28          | 42,7                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>               | <b>335</b>   | <b>3,56</b>      | <b>6</b>      | <b>43,61</b>  | <b>251,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 235</b>                                      | <b>28,98</b> | <b>33</b>        | <b>163,65</b> | <b>1250,2</b> |                         |             |

(лист 8)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                      |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Суп молочный с макаронными изделиями | 150          | 2,74             | 3             | 16,67         | 106,5                   | 1 153       |
|                      | Кофейный напиток с молоком           | 150          | 2,25             | 2             | 10,05         | 66,8                    | 1 110       |
|                      | Бутерброд с повидлом                 | 25           | 1,34             | 1             | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>325</b>   | <b>6,33</b>      | <b>6</b>      | <b>40,59</b>  | <b>237,9</b>            |             |
| Завтрак 2            | Яблоки свежие                        | 110          | 0,44             |               | 10,78         | 80,7                    | 976         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>            | <b>110</b>   | <b>0,44</b>      |               | <b>10,78</b>  | <b>80,7</b>             |             |
| Обед                 | Борщ с капустой и картофелем         | 160          | 0,99             | 3             | 7,52          | 112,2                   | 1 021,13    |
|                      | Печень, тушенная в томатном соусе    | 60           | 6,49             | 6             | 3,18          | 106,4                   | 1 076,01    |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая           | 80           | 4,97             | 3             | 25,93         | 151,8                   | 998         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов          | 150          | 0,26             |               | 18,27         | 76,3                    | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный        | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                          | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>470</b>   | <b>15,6</b>      | <b>13</b>     | <b>68,71</b>  | <b>476,7</b>            |             |
| Уплотненный          | Булочка домашняя                     | 40           | 3,02             | 5             | 24,74         | 157,6                   | 769,12      |
|                      | Омлет с картофелем                   | 130          | 1,23             | 2             | 1,74          | 58,2                    | 892         |
|                      | Чай с сахаром                        | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный        | 20           | 1,61             | 1             | 6,53          | 49,2                    | 897,01      |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>  | <b>355</b>   | <b>7,14</b>      | <b>8</b>      | <b>54,69</b>  | <b>353,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 275</b>                         | <b>29,51</b> | <b>27</b>        | <b>174,77</b> | <b>1268,6</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 4,3              | 5             | 20,29         | 142,5                   | 1 111       |
|                      | Чай с молоком                                   | 150          | 1,02             | 1             | 12            | 66                      | 854         |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным                    | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 808         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>325</b>   | <b>6,64</b>      | <b>14</b>     | <b>39,09</b>  | <b>323,5</b>            |             |
| Завтрак 2            | Кисломолочный продукт                           | 100          | 2,9              | 3             | 4             | 53                      | 914         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4</b>      | <b>53</b>               |             |
| Обед                 | Суп картофельный со сметаной                    | 150          | 1,61             | 3             | 12,17         | 87,4                    | 84          |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5            | 1,15             | 1             | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Плов мясной                                     | 140          | 13,68            | 15            | 28,44         | 209,4                   | 444         |
|                      | Компот из свежих яблок                          | 150          | 0,08             |               | 17,91         | 74,3                    | 912         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>475</b>   | <b>19,41</b>     | <b>20</b>     | <b>72,37</b>  | <b>462,9</b>            |             |
| Уплотненный          | Тефтели мясные с луком                          | 40           | 6,05             | 4             | 4,2           | 95,6                    | 907         |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом            | 120          | 5,07             | 3             | 30,3          | 174,8                   | 516         |
|                      | Чай с сахаром                                   | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>             | <b>355</b>   | <b>14,01</b>     | <b>8</b>      | <b>62,71</b>  | <b>407,9</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 270</b>                                    | <b>42,96</b> | <b>45</b>        | <b>178,17</b> | <b>1247,3</b> |                         |             |

(лист 10)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 150          | 0,91             | 1             | 4,28          | 33                      | 846         |
|                      | Чай с лимоном  | 150          | 0,07             |               | 11,37         | 59,9                    | 483         |
|                      | Бутерброд с сыром  | 25           | 3,49             | 3             | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>325</b>   | <b>4,47</b>      | <b>4</b>      | <b>24,22</b>  | <b>166,8</b>            |             |
| Завтрак 2            | Напиток апельсиновый или мандариновый                    | 100          | 0,07             |               | 10,12         | 41,1                    | 925         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                | <b>100</b>   | <b>0,07</b>      |               | <b>10,12</b>  | <b>41,1</b>             |             |
| Обед                 | Салат Бурячок  | 40           | 0,44             | 6             | 2,21          | 65,1                    | 999         |
|                      | Суп Крестьянский с крупой, сметаной                      | 150          | 1,52             | 4             | 10,37         | 82                      | 1 058       |
|                      | Фигурки рыбные   | 50           | 7,32             | 11            | 3,62          | 139,6                   | 1 699,05    |
|                      | Соус молочный (для подачи к блюду)                       | 15           | 0,32             | 1             | 1,07          | 13,7                    | 905         |
|                      | Каша перловая рассыпчатая                                | 80           | 2,5              | 3             | 17,86         | 106,6                   | 1 000       |
|                      | Напиток из плодов шиповника                              | 150          | 0,51             |               | 20,72         | 96,5                    | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                            | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной  | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>515</b>   | <b>15,5</b>  | <b>26</b>        | <b>69,66</b>  | <b>583,5</b>  |                         |             |
| Уплотненный          | Котлета морковная с маслом                               | 140          | 3,12             | 16            | 18,18         | 231,4                   | 236         |
|                      | Чай с сахаром  | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                            | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>                      | <b>350</b>   | <b>4,99</b>      | <b>19</b>     | <b>40,12</b>  | <b>365,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 290</b>   | <b>25,03</b> | <b>49</b>        | <b>144,12</b> | <b>1236,9</b> |                         |             |

| Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб |  | Неделя: 3 |                  |        | День: понедельник |                         |             |
|---------------------------------------|--|-----------|------------------|--------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                       |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы          |                         |             |
| Завтрак                               | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150       | 4,95             | 5      | 24,5              | 154,5                   | 851         |
|                                       | Чай с молоком                              | 150       | 1,02             | 1      | 12                | 66                      | 854         |
|                                       | Бутерброд с маслом сливочным               | 30        | 1,58             | 9      | 8,16              | 138                     | 808         |
|                                       | <b>Итого за Завтрак</b>                    | 330       | 7,55             | 15     | 44,66             | 358,5                   |             |
| Завтрак 2                             | Сок натуральный                            | 100       |                  |        | 11,2              | 69                      | 707         |
|                                       | <b>Итого за Завтрак 2</b>                  | 100       |                  |        | 11,2              | 69                      |             |
| Обед                                  | Рассольник ленинградский со сметаной       | 150       | 1,62             | 4      | 10,68             | 83,5                    | 1 030       |
|                                       | Котлета Детская мясная                     | 50        | 7,99             | 13     | 5,94              | 178,3                   | 1 054       |
|                                       | Соус молочный (для подачи к блюду)         | 15        | 0,32             | 1      | 1,07              | 13,7                    | 905         |
|                                       | Макаронные изделия отварные с маслом       | 80        | 3,38             | 2      | 20,2              | 116,5                   | 516         |
|                                       | Компот из смеси сухофруктов                | 150       | 0,26             |        | 18,27             | 76,3                    | 928         |
|                                       | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15        | 1,61             | 1      | 6,53              | 41,1                    | 897,01      |
|                                       | Хлеб ржаной                                | 15        | 1,28             |        | 7,28              | 38,9                    | 1 148       |
|                                       | <b>Итого за Обед</b>                       | 475       | 16,46            | 21     | 69,97             | 548,3                   |             |
| Уплотненный                           | Огурцы соленые                             | 20        | 0,16             |        | 0,34              | 2,6                     | 1 006       |
|                                       | Плов куриный                               | 150       | 11,61            | 6      | 29,06             | 219,7                   | 1 075,06    |
|                                       | Чай с сахаром                              | 180       |                  |        | 14,4              | 57,5                    | 1 188       |
|                                       | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15        | 1,61             | 1      | 6,53              | 41,1                    | 897,01      |
|                                       | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>        | 365       | 13,38            | 7      | 50,33             | 340,9                   |             |
| <b>Итого за день</b>                  | 1 270                                      | 37,39     | 43               | 176,16 | 1296,7            |                         |             |

(лист 12)

| Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб |  | Неделя: 3 |                  |        | День: вторник |                         |             |
|---------------------------------------|--|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                       |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                               | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 150       | 4,32             | 5      | 22,87         | 155,4                   | 852         |
|                                       | Чай с сахаром                                  | 150       |                  |        | 12            | 47,9                    | 1 188       |
|                                       | Бутерброд с повидлом                           | 25        | 1,34             | 1      | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                                       | <b>Итого за Завтрак</b>                        | 325       | 5,66             | 6      | 48,74         | 267,9                   |             |
| Завтрак 2                             | Молоко кипяченое                               | 100       | 2,9              | 3      | 4,7           | 60                      | 920         |
|                                       | <b>Итого за Завтрак 2</b>                      | 100       | 2,9              | 3      | 4,7           | 60                      |             |
| Обед                                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 150       | 1,14             | 4      | 5,48          | 79,5                    | 124         |
|                                       | Запеканка картофельная с мясом птицы           | 130       | 3,18             | 9      | 29,23         | 305,1                   | 1 099       |
|                                       | Соус томатный                                  | 15        | 0,09             | 3      | 0,87          | 8,3                     | 1 126       |
|                                       | Напиток из плодов шиповника                    | 150       | 0,51             |        | 20,72         | 96,5                    | 705         |
|                                       | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 15        | 1,61             | 1      | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                       | Хлеб ржаной                                    | 15        | 1,28             |        | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                                       | <b>Итого за Обед</b>                           | 460       | 15,68            | 10     | 62,99         | 443,4                   |             |
| Уплотненный                           | Сдоба обыкновенная                             | 40        | 3,78             | 2      | 23,66         | 118,5                   | 941         |
|                                       | Котлета морковная с маслом                     | 100       | 2,23             | 11     | 12,99         | 235,3                   | 236         |
|                                       | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |        | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                       | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 15        | 1,61             | 1      | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>   | 350  | 7,64      | 14               | 62,59  | 402           |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                  | 1 235  | 31,88     | 33               | 179,02 | 1273,3        |                         |             |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: среда

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 5,39             | 6             | 23,84         | 182                     | 883         |
|                                     | Чай с лимоном                                     | 150          | 0,04             |               | 11,37         | 44,9                    | 686         |
|                                     | Бутерброд с сыром                                 | 25           | 3,49             | 3             | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>8,92</b>      | <b>9</b>      | <b>43,78</b>  | <b>300,8</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Яблоки печеные                                    | 100          | 0,38             |               | 15,97         | 71,2                    | 674         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                         | <b>100</b>   | <b>0,38</b>      |               | <b>15,97</b>  | <b>71,2</b>             |             |
| Обед                                | Суп картофельный с вермишелью                     | 150          | 1,42             | 3             | 12            | 82,7                    | 115,03      |
|                                     | Оладьи из печени, тушеные в соусе                 | 60           | 8,9              | 4             | 6,48          | 98,2                    | 1 138       |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая                        | 80           | 4,97             | 3             | 25,93         | 151,8                   | 998         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                       | 150          | 0,26             |               | 18,27         | 76,3                    | 928         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                       | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>470</b>  | <b>18,44</b> | <b>11</b>        | <b>76,49</b>  | <b>489</b>    |                         |             |
| Уплотненный                         | Тефтели мясные с луком                            | 40           | 6,05             | 4             | 4,2           | 195,6                   | 907         |
|                                     | Капуста тушеная                                   | 120          | 3,16             | 4             | 14,96         | 111,6                   | 999         |
|                                     | Чай с сахаром                                     | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>355</b>  | <b>10,82</b> | <b>9</b>         | <b>40,09</b>  | <b>375,8</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 250</b>                                      | <b>38,56</b> | <b>29</b>        | <b>176,33</b> | <b>1266,8</b> |                         |             |

(лист 14)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

| Прием пищи                          | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным       | 150          | 5,05             | 7             | 21,59         | 166,1                   | 850         |
|                                     | Чай с молоком  | 150          | 1,02             | 1             | 12            | 66                      | 854         |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным                                   | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 808         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>325</b>   | <b>7,39</b>      | <b>16</b>     | <b>40,39</b>  | <b>347,1</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Кисломолочный продукт  | 100          | 2,9              | 3             | 4             | 53                      | 914         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                      | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4</b>      | <b>53</b>               |             |
| Обед                                | Суп картофельный с бобовыми                                    | 150          | 3,53             | 3             | 12,89         | 100                     | 139         |
|                                     | Котлета Домашняя   | 50           | 7,78             | 6             | 7,99          | 155                     | 661         |
|                                     | Пюре картофельное  | 80           | 1,74             | 3             | 11,75         | 78,4                    | 995         |
|                                     | Компот из изюма  | 150          | 0,35             |               | 7,6           | 79,5                    | 932,01      |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                                  | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной  | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>460</b>   | <b>16,29</b> | <b>13</b>        | <b>54,04</b>  | <b>492,9</b>  |                         |             |
| Уплотненный                         | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 40           | 0,7              | 2             | 3,96          | 37,4                    | 818         |
|                                     | Макаронные изделия отварные с сыром                            | 150          | 8,62             | 7             | 34,62         | 238,8                   | 1 003       |
|                                     | Чай с сахаром  | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной  | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>385</b>   | <b>10,6</b>  | <b>9</b>         | <b>60,26</b>  | <b>372,6</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 270</b>   | <b>37,18</b> | <b>41</b>        | <b>158,69</b> | <b>1265,6</b> |                         |             |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150          | 4,07             | 4             | 25,37         | 147                     | 174         |
|                      | Чай с лимоном                               | 150          | 0,04             |               | 11,37         | 44,9                    | 686         |
|                      | Бутерброд с повидлом                        | 25           | 1,34             | 1             | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>325</b>   | <b>5,45</b>      | <b>5</b>      | <b>50,61</b>  | <b>256,5</b>            |             |
| Завтрак 2            | Напиток лимонный                            | 100          | 0,01             |               | 1,94          | 9,3                     | 699         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                   | <b>100</b>   | <b>0,01</b>      |               | <b>1,94</b>   | <b>9,3</b>              |             |
| Обед                 | Винегрет овощной с соленым огурцом          | 30           | 0,69             | 2             | 2,84          | 34,4                    | 951         |
|                      | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной    | 150          | 2,46             | 4             | 11,15         | 93,4                    | 1 018       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)         | 5            | 1,15             | 1             | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Тефтели рыбные.                             | 50           | 6,33             | 3             | 6,57          | 78,2                    | 1 063       |
|                      | Соус красный основной                       | 15           | 0,11             | 1             | 1,12          | 11,8                    | 901         |
|                      | Рис припущенный                             | 80           | 1,92             | 3             | 19,76         | 117,5                   | 512         |
|                      | Компот из свежих яблок                      | 150          | 0,08             |               | 17,91         | 74,3                    | 912         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный               | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>510</b>   | <b>15,63</b>     | <b>15</b>     | <b>73,2</b>   | <b>501,4</b>            |             |
| Уплотненный          | Печенье детское                             | 15           | 1,13             | 1             | 8,5           | 61,1                    | 1 141,09    |
|                      | Рагу из овощей                              | 160          | 3,42             | 7             | 22,63         | 217,8                   | 959         |
|                      | Чай с сахаром                               | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>         | <b>370</b>   | <b>5,83</b>      | <b>8</b>      | <b>52,81</b>  | <b>375,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 305</b>                                | <b>26,92</b> | <b>28</b>        | <b>178,56</b> | <b>1292,5</b> |                         |             |

(лист 16)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 5,39             | 6             | 23,84         | 182                     | 883         |
|                      | Чай с сахаром                                   | 150          |                  |               | 12            | 47,9                    | 1 188       |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным                    | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 808         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>425</b>   | <b>6,71</b>      | <b>14</b>     | <b>53,84</b>  | <b>413,9</b>            |             |
| Завтрак 2            | Сок натуральный                                 | 100          |                  |               | 11,2          | 69                      | 707         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>                       | <b>100</b>   |                  |               | <b>11,2</b>   | <b>69</b>               |             |
| Обед                 | Суп картофельный с бобовыми                     | 150          | 3,53             | 3             | 12,89         | 100                     | 139         |
|                      | Котлета Домашняя                                | 50           | 7,78             | 6             | 7,99          | 155                     | 661         |
|                      | Соус томатный                                   | 15           | 0,09             | 3             | 0,87          | 8,3                     | 1 126       |
|                      | Каша гречневая вязкая.                          | 80           | 2,15             | 2             | 13,6          | 91,2                    | 1 032       |
|                      | Напиток из плодов шиповника                     | 150          | 0,51             |               | 20,72         | 96,5                    | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>475</b>   | <b>16,95</b>     | <b>15</b>     | <b>69,88</b>  | <b>531</b>              |             |
| Уплотненный          | Тефтели из мяса птицы с луком                   | 40           | 8,98             | 2             | 4,03          | 79,5                    | 1 085       |
|                      | Соус сметанный                                  | 15           | 0,26             | 2             | 1,01          | 15,5                    | 600         |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом            | 120          | 5,07             | 3             | 30,3          | 174,8                   | 516         |
|                      | Чай с сахаром                                   | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Уплотненный Полдник</b>             | <b>355</b>   | <b>15,33</b>     | <b>5</b>      | <b>56,01</b>  | <b>350,7</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 255</b>                                    | <b>38,99</b> | <b>34</b>        | <b>179,73</b> | <b>1295,6</b> |                         |             |



Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

| Прием пищи                          | Наименование блюда                             | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 150          | 4,32             | 5         | 22,87         | 155,4                   | 852         |
|                                     | Чай с лимоном                                  | 150          | 0,04             |           | 11,37         | 44,9                    | 686         |
|                                     | Бутерброд с сыром                              | 25           | 3,49             | 3         | 8,57          | 73,9                    | 810         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>325</b>   | <b>7,85</b>      | <b>8</b>  | <b>42,81</b>  | <b>274,2</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Молоко кипяченое                               | 100          | 2,9              | 3         | 4,7           | 60                      | 920         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>  | <b>4,7</b>    | <b>60</b>               |             |
| Обед                                | Свекольник со сметаной                         | 150          | 1,73             | 2         | 14,19         | 82                      | 1 033       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)            | 5            | 1,15             | 1         | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Рыба запеченная в молочном соусе               | 50           | 9,63             | 7         | 2,32          | 110,6                   | 265         |
|                                     | Рис припущенный                                | 80           | 1,92             | 3         | 19,76         | 117,5                   | 512         |
|                                     | Компот из свежих яблок                         | 150          | 0,08             |           | 17,91         | 74,3                    | 912         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                  | 15           | 1,61             | 1         | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                    | 15           | 1,28             |           | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | <b>480</b>   | <b>17,32</b>     | <b>10</b> | <b>70,65</b>  | <b>460,2</b>            |             |
| Уплотненный                         | Яйцо отварное шт                               | 25           | 3                | 3         | 0,18          | 39,3                    | 349,01      |
|                                     | Капуста тушеная                                | 130          | 3,42             | 5         | 16,21         | 220,9                   | 999         |
|                                     | Чай с сахаром                                  | 180          |                  |           | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                    | 15           | 1,28             |           | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |  | <b>350</b>   | <b>7,7</b>       | <b>8</b>  | <b>38,07</b>  | <b>356,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1 255</b> | <b>35,77</b>     | <b>29</b> | <b>156,23</b> | <b>1251,2</b>           |             |

(лист 18)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: среда

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 160          | 5,39             | 6         | 23,84         | 192                     | 883         |
|                                     | Чай с молоком                                     | 150          | 1,02             | 1         | 12            | 66                      | 854         |
|                                     | Бутерброд с повидлом                              | 25           | 1,34             | 1         | 13,87         | 64,6                    | 1 046       |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>325</b>   | <b>7,75</b>      | <b>8</b>  | <b>49,71</b>  | <b>312,6</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Компот из свежих плодов                           | 100          | 0,02             |           | 2,39          | 9,9                     | 390         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>   | <b>0,02</b>      |           | <b>2,39</b>   | <b>9,9</b>              |             |
| Обед                                | Суп-лапша на курином бульоне                      | 160          | 3,29             | 4         | 9,18          | 92,5                    | 1 015       |
|                                     | Печень по-строгановски куриная                    | 50           | 6,72             | 5         | 2,61          | 93                      | 1 076,08    |
|                                     | Пюре картофельное                                 | 100          | 2,17             | 3         | 14,69         | 108                     | 995         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                       | 150          | 0,26             |           | 18,27         | 76,3                    | 928         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                     | 15           | 1,61             | 1         | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                       | 15           | 1,28             |           | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |   | <b>480</b>   | <b>15,33</b>     | <b>13</b> | <b>58,56</b>  | <b>419,8</b>            |             |
| Уплотненный                         | Запеканка морковная                               | 130          | 4,08             | 5         | 22,56         | 262,8                   | 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 1с обогащенный                     | 15           | 1,61             | 1         | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |   | <b>330</b>   | <b>5,71</b>      | <b>6</b>  | <b>48,5</b>   | <b>371</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>                |   | <b>1 235</b> | <b>28,81</b>     | <b>27</b> | <b>159,16</b> | <b>1263,3</b>           |             |

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

| Прием пищи                          | Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                             | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150          | 5,4              | 6             | 25,2          | 180                     | 823         |
|                                     | Чай с сахаром                              | 150          |                  |               | 12            | 47,9                    | 1 188       |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным               | 25           | 1,32             | 8             | 6,8           | 115                     | 808         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>325</b>   | <b>6,72</b>      | <b>14</b>     | <b>44</b>     | <b>342,9</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Кисломолочный продукт                      | 100          | 2,9              | 3             | 4             | 53                      | 914         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  | <b>100</b>   | <b>2,9</b>       | <b>3</b>      | <b>4</b>      | <b>53</b>               |             |
| Обед                                | Суп Крестьянский с крупой, сметаной        | 150          | 1,52             | 4             | 10,37         | 82                      | 1 058       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)        | 5            | 1,15             | 1             | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Биточек из курицы                          | 50           | 10,47            | 4             | 6,12          | 101,9                   | 255         |
|                                     | Соус сметанный                             | 15           | 0,26             | 2             | 1,01          | 15,5                    | 600         |
|                                     | Каша перловая с овощами                    | 80           | 1,77             | 4             | 12,24         | 94                      | 911,01      |
|                                     | Напиток апельсиновый или мандариновый      | 150          | 0,1              |               | 15,18         | 61,7                    | 925         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                | 15           | 1,28             |               | 7,28          | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>480</b>                                 | <b>18,16</b> | <b>16</b>        | <b>58,77</b>  | <b>446,9</b>  |                         |             |
| Уплотненный                         | Пудинг творожно-манный                     | 120          | 17,98            | 11            | 19,22         | 253,4                   | 1 073       |
|                                     | Соус сладкий из повидла                    | 15           | 0,02             |               | 5,01          | 19,6                    | 903         |
|                                     | Чай с сахаром                              | 180          |                  |               | 14,4          | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15           | 1,61             | 1             | 6,53          | 41,1                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>345</b>                                 | <b>20,89</b> | <b>12</b>        | <b>52,44</b>  | <b>410,5</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 250</b>                               | <b>48,67</b> | <b>45</b>        | <b>159,21</b> | <b>1253,3</b> |                         |             |

(лист 20)

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

| Прием пищи                          | Наименование блюда                              | Вес блюда     | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|---------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |               | Белки            | Жиры           | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                             | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150           | 4,22             | 4              | 23,76          | 146,7                   | 235,05      |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 150           |                  |                | 12             | 47,9                    | 1 188       |
|                                     | Бутерброд с сыром                               | 25            | 3,49             | 3              | 8,57           | 73,9                    | 810         |
|                                     | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>325</b>    | <b>7,71</b>      | <b>7</b>       | <b>44,33</b>   | <b>268,5</b>            |             |
| Завтрак 2                           | Напиток из кураги                               | 100           | 0,3              |                | 8,75           | 37                      | 704         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | <b>100</b>    | <b>0,3</b>       |                | <b>8,75</b>    | <b>37</b>               |             |
| Обед                                | Рассольник ленинградский со сметаной            | 150           | 1,62             | 4              | 10,68          | 83,5                    | 1 030       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5             | 1,15             | 1              | 0,04           | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Котлета Детская мясная                          | 50            | 7,99             | 13             | 5,94           | 178,3                   | 1 054       |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 80            | 3,38             | 2              | 20,2           | 116,5                   | 516         |
|                                     | Соус сметанный                                  | 15            | 0,26             | 2              | 1,01           | 15,5                    | 600         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 150           | 0,26             |                | 18,27          | 76,3                    | 928         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 15            | 1,61             | 1              | 6,53           | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 15            | 1,28             |                | 7,28           | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>480</b>                                      | <b>17,55</b>  | <b>23</b>        | <b>69,95</b>   | <b>561,9</b>   |                         |             |
| Уплотненный                         | Булочка "Веснушка"                              | 40            | 3,44             | 3              | 23,61          | 131,2                   | 934         |
|                                     | Омлет с капустой                                | 120           | 9,13             | 18             | 4,12           | 214,4                   | 961,01      |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180           |                  |                | 14,4           | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 15            | 1,28             |                | 7,28           | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> | <b>370</b>                                      | <b>15,46</b>  | <b>22</b>        | <b>55,94</b>   | <b>483,1</b>   |                         |             |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 200</b>                                    | <b>40,78</b>  | <b>52</b>        | <b>171,97</b>  | <b>1320,9</b>  |                         |             |
| <b>Итого за период</b>              | <b>25 010</b>                                   | <b>735,18</b> | <b>743</b>       | <b>3309,11</b> | <b>25308,7</b> |                         |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   | <b>1 250,5</b>                                  | <b>36,8</b>   | <b>37,2</b>      | <b>165,5</b>   | <b>1265,4</b>  |                         |             |

Составил  Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_

Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

| Прием пищи                          | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150       | 5,4              | 6    | 25,2     | 180                     | 823         |
|                                     | Чай с сахаром                              | 150       |                  |      | 12       | 47,9                    | 1 188       |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным               | 25        | 1,32             | 8    | 6,8      | 115                     | 808         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |  | 325       | 6,72             | 14   | 44       | 342,9                   |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Кисломолочный продукт                      | 100       | 2,9              | 3    | 4        | 53                      | 914         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  | 100       | 2,9              | 3    | 4        | 53                      |             |
| <b>Обед</b>                         |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Суп Крестьянский с крупой, сметаной        | 150       | 1,52             | 4    | 10,37    | 82                      | 1 058       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)        | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Биточек из курицы                          | 50        | 10,47            | 4    | 6,12     | 101,9                   | 255         |
|                                     | Соус сметанный                             | 15        | 0,26             | 2    | 1,01     | 15,5                    | 600         |
|                                     | Каша перловая с овощами                    | 80        | 1,77             | 4    | 12,24    | 94                      | 911,01      |
|                                     | Напиток апельсиновый или мандариновый      | 150       | 0,1              |      | 15,18    | 61,7                    | 925         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15        | 1,61             | 1    | 6,53     | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                | 15        | 1,28             |      | 7,28     | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | 480       | 18,16            | 16   | 58,77    | 446,9                   |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Пудинг творожно-манный                     | 120       | 17,98            | 11   | 19,22    | 253,4                   | 1 073       |
|                                     | Соус сладкий из повидла                    | 15        | 0,02             |      | 5,01     | 19,6                    | 903         |
|                                     | Чай с сахаром                              | 180       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный              | 15        | 1,61             | 1    | 6,53     | 41,1                    | 897,01      |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |  | 345       | 20,89            | 12   | 52,44    | 410,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | 1 250     | 48,67            | 45   | 159,21   | 1253,3                  |             |

(лист 20)

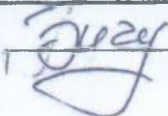
Рацион: Полевской Яс 1-3 г 215.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

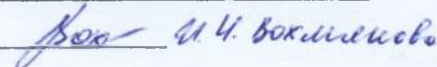
| Прием пищи                          | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                     |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                      | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150       | 4,22             | 4    | 23,76    | 146,7                   | 235,05      |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 150       |                  |      | 12       | 47,9                    | 1 188       |
|                                     | Бутерброд с сыром                               | 25        | 3,49             | 3    | 8,57     | 73,9                    | 810         |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |   | 325       | 7,71             | 7    | 44,33    | 268,5                   |             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Напиток из кураги                               | 100       | 0,3              |      | 8,75     | 37                      | 704         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |   | 100       | 0,3              |      | 8,75     | 37                      |             |
| <b>Обед</b>                         |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Рассольник ленинградский со сметаной            | 150       | 1,62             | 4    | 10,68    | 83,5                    | 1 030       |
|                                     | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                     | Котлета Детская мясная                          | 50        | 7,99             | 13   | 5,94     | 178,3                   | 1 054       |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 80        | 3,38             | 2    | 20,2     | 116,5                   | 516         |
|                                     | Соус сметанный                                  | 15        | 0,26             | 2    | 1,01     | 15,5                    | 600         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 150       | 0,26             |      | 18,27    | 76,3                    | 928         |
|                                     | Хлеб пшеничный 1с обогащенный                   | 15        | 1,61             | 1    | 6,53     | 41,1                    | 897,01      |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 15        | 1,28             |      | 7,28     | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>                |   | 480       | 17,55            | 23   | 69,95    | 561,9                   |             |
| <b>Уплотненный</b>                  |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                     | Булочка "Веснушка"                              | 40        | 3,44             | 3    | 23,61    | 131,2                   | 934         |
|                                     | Омлет с капустой                                | 120       | 9,13             | 18   | 4,12     | 214,4                   | 961,01      |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180       |                  |      | 14,4     | 57,5                    | 1 188       |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 15        | 1,28             |      | 7,28     | 38,9                    | 1 148       |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |   | 370       | 15,46            | 22   | 55,94    | 483,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |   | 1 200     | 40,78            | 52   | 171,97   | 1320,9                  |             |
| <b>Итого за период</b>              |   | 25 010    | 735,18           | 743  | 3309,11  | 25308,7                 |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |   | 1 250,5   | 36,8             | 37,2 | 165,5    | 1265,4                  |             |

Составил



Бичу Александр

Утвердил



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830115

Владелец Вохмякова Ирина Николаевна

Действителен с 07.11.2025 по 07.11.2026