

Согласовано:

*Т. В. Корсакова*

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

01.09.2022г

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет**

ВЕСОВА А. П.  
Исполнительная  
доверенности

01-2022 от 10.01.2022г.

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>9,16</b>	<b>9</b>	<b>52,78</b>	<b>337,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	70	8,5	10	8,46	143	254/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>20,9</b>	<b>20</b>	<b>97</b>	<b>643,8</b>	
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>	<b>18,21</b>	<b>15</b>	<b>38,85</b>	<b>364,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 495</b>	<b>48,27</b>	<b>44</b>	<b>197,03</b>	<b>1380,2</b>	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>5,25</b>	<b>9</b>	<b>56,25</b>	<b>334,4</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	100	10,25	13	10,86	180,5	253/1126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>21,64</b>	<b>24</b>	<b>106,02</b>	<b>719,6</b>
Полдник	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>285</b>	<b>15,24</b>	<b>9</b>	<b>34,04</b>	<b>286</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 520</b>	<b>42,13</b>	<b>42</b>	<b>204,71</b>	<b>1373,8</b>	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		420	11,92	9	72,11	433,3	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Плов со свиной *	130	15,01	22	31,21	383,4	444,01
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	659
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед		615	20,48	25	86,01	661
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник		265	14,5	12	32,97	296,5
Итого за день		1 400	47,3	46	200,89	1437,8	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	11,13	14	68,08	447,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп с крупой пшенной "Болна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Биточек рубленый из птицы припущенный	70	10,83	12	7,08	151,2	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	21,49	27	86,97	650	
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		280	7,5	11	32,97	259,6	
Итого за день		1 480	40,12	52	196,42	1391	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Завтрак		425	7,97	7	71,12	386,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1126
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5	995
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
Итого за Обед		655	20,81	15	104,91	659,1	
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная*	70	6,62	3	41,41	207,4	941
Итого за Полдник		250	11,84	9	49,87	315,4	
Итого за день		1405	40,62	31	234,3	1394,8	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1111
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Завтрак		425	10,26	12	54,54	421,2	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1030
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	80	7,94	7	9,18	138,6	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Кисель из плодов шиповника	200	0,2		37,4	149,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
Итого за Обед		680	19,45	18	115,71	718,1	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1186
Итого за Полдник		305	11,06	7	44,06	286,4	
Итого за день		1510	41,17	37	224,11	1472,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \* Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	12,76	19	60,3	467,8	
Завтрак 2	Соки натуральные	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные* с соусом красным основным	90	7,89	5	10,14	109,4	1 063/901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	167,4	955
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		695	18,27	15	66,82	611,8	
Полдник	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Полдник		310	9,39	8	35,98	257,6	
Итого за день		1 505	40,42	42	201,5	1371	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \* Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	13,31	12	71,09	472,1	
Завтрак 2	Соки натуральные	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	7,91	7	8,73	132,3	1054/824
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		670	16,82	17	95,2	619,7	
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		280	15,42	12	31,16	297,3	
Итого за день		1 450	45,55	41	205,85	1422,9	

Согласовано:

Т.А. Коренько



Приложение в к СанПиН 2.3/2.4.3590.20

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Коляева

А.П.

**Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет**

Приложение в к СанПиН 2.3/2.4.3590.20

ДОверенности от 10.01.2022г.

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,24</b>	<b>7</b>	<b>43,36</b>	<b>270,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	60	6,83	9	6,92	118,5	254/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>16,31</b>	<b>17</b>	<b>73,9</b>	<b>498,8</b>	
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,36	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,5</b>	<b>11</b>	<b>27,06</b>	<b>278,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 190</b>	<b>38,05</b>	<b>35</b>	<b>152,72</b>	<b>1081,3</b>	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	160	1,59	3	19,15	107,5	900
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>4,85</b>	<b>9</b>	<b>49,97</b>	<b>301,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22	78,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	70	8,47	10	8,51	143,7	253/1126
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,55	146,6	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>17,9</b>	<b>19</b>	<b>84,86</b>	<b>577,6</b>	
Полдник	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>11,58</b>	<b>7</b>	<b>26,79</b>	<b>225,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>34,33</b>	<b>35</b>	<b>170,02</b>	<b>1138,4</b>	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6	853
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,19	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,42</b>	<b>8</b>	<b>61,5</b>	<b>371</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>		
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свиной *	110	12,7	19	26,41	324,4	444,01
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>485</b>	<b>16,36</b>	<b>22</b>	<b>66,89</b>	<b>528,7</b>	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	60	6,59	5	9,16	107,4	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>12,97</b>	<b>10</b>	<b>28,53</b>	<b>266,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 185</b>	<b>40,15</b>	<b>40</b>	<b>166,72</b>	<b>1212,9</b>		

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7	842
	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>12</b>	<b>56,58</b>	<b>377,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	68,9	1 018
	Биточек рубленый из птицы припущенный	50	7,81	8	5,06	108	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>15,89</b>	<b>18</b>	<b>67,42</b>	<b>491,3</b>	
	Полдник	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5
Чай с сахаром*		150			11,23	44,9	826
Хлеб пшеничный		10	1,07		4,35	27,4	897
Хлеб ржаной		10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>24,54</b>	<b>207,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>31,14</b>	<b>38</b>	<b>156,94</b>	<b>1110,7</b>		

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	160	2,52	3	31,12	165,8	874
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,93</b>	<b>5</b>	<b>58,99</b>	<b>323,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели рыбные*	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>14,73</b>	<b>11</b>	<b>78,16</b>	<b>491,8</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная*	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>10,03</b>	<b>8</b>	<b>42,54</b>	<b>267,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 145</b>	<b>31,69</b>	<b>24</b>	<b>188,09</b>	<b>1 116,5</b>		

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10</b>	<b>45,58</b>	<b>351</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 176
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	70	7,88	7	8,78	133	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>15,89</b>	<b>14</b>	<b>83,93</b>	<b>533,5</b>	
Полдник	Залежанка рисовая с творогом	50	5,49	4	7,63	89,5	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,34</b>	<b>5</b>	<b>36,59</b>	<b>227,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 215</b>	<b>33,43</b>	<b>29</b>	<b>175,9</b>	<b>1 159,4</b>		

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>11,17</b>	<b>16</b>	<b>53,17</b>	<b>416</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Салат Здоровье	20	0,24	2	1,52	25,8	992
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Гёфтели рыбные* с соусом красным основным	70	6,53	4	8,07	88,6	1 063/901
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>13,67</b>	<b>12</b>	<b>71,61</b>	<b>472,2</b>	
Полдник	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2	972
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,74</b>	<b>6</b>	<b>22,56</b>	<b>177,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>31,58</b>	<b>34</b>	<b>155,74</b>	<b>1099,1</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	160	6,79	7	30,37	231,4	302
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>9</b>	<b>58,99</b>	<b>391,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	8,91	7	8,73	132,3	1 054/824
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>425</b>	<b>11,79</b>	<b>12</b>	<b>47,6</b>	<b>349,4</b>	
	Полдник	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6
Повидло		15	0,01		2,46	10,1	1 142
Молоко кипяченое*		150	4,35	5	7,05	90	920
Хлеб пшеничный		10	1,07		4,35	27,4	897
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>12,71</b>	<b>9</b>	<b>26,12</b>	<b>246,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 085</b>	<b>35,7</b>	<b>30</b>	<b>141,11</b>	<b>1021,7</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	188,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		355	10,74	14	48,16	373,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,89	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом с соусом томатным	75	10,25	7	7,11	131,8	1 085,01/1126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,84	114,3	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		530	20,45	12	62,52	453	
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	852
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	899
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		230	6,02	8	32,37	237,4	
Итого за день		1 190	37,21	34	151,45	1097,4	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		365	13,01	11	59,5	399,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы*	50	7,78	2	3,74	73,8	1 069
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		515	14,91	13	66,62	465,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
Итого за Полдник		210	10,05	11	25,54	239,7	
Итого за день		1 165	37,97	35	160,06	1138,6	
Итого за период		11 805	351,25	334	1618,75	11176	
Среднее значение за период		1 180,5	35,1	33,4	161,9	1117,6	

Составил

*Оловяникова Н*



Согласовано:

*А. Кереметов* *М. Ю. Козырева*

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева  
А. П.  
ДОВЕРЕННОСТИ

### Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ 01-2022 ОТ 10.01.2022г.

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		435	9,16	9	52,78	337,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	70	8,5	10	8,46	143	254/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		670	20,9	20	97	643,8	
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		315	18,21	15	38,85	364,8	
Итого за день		1 495	48,27	44	197,03	1380,2	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	5,25	9	56,25	334,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,67	3	2,31	35,7	813
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	100	10,26	13	10,86	180,5	253/1126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	21,64	24	106,02	719,6	
Полдник	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		285	15,24	9	34,04	266	
Итого за день		1 520	42,13	42	204,71	1373,8	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,92</b>	<b>9</b>	<b>72,11</b>	<b>433,3</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Плов со свининой *	130	15,01	22	31,21	383,4	444,01
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	16,5	901
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>	<b>20,48</b>	<b>25</b>	<b>86,01</b>	<b>661</b>	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	180	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>14,5</b>	<b>12</b>	<b>32,97</b>	<b>296,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 400</b>	<b>47,3</b>	<b>46</b>	<b>200,89</b>	<b>1437,8</b>		

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,13</b>	<b>14</b>	<b>68,08</b>	<b>447,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Биточек рубленый из птицы припущенный	70	10,83	12	7,08	151,2	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,49</b>	<b>27</b>	<b>86,97</b>	<b>650</b>	
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 166
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>7,5</b>	<b>11</b>	<b>32,97</b>	<b>259,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 480</b>	<b>40,12</b>	<b>52</b>	<b>196,42</b>	<b>1391</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	7,97	7	71,12	386,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1 083
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 128
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,83	182,5	995
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		655	20,81	15	104,91	659,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная*	70	6,62	3	41,41	207,4	941
Итого за Полдник		250	11,84	9	49,87	315,4	
Итого за день		1 405	40,62	31	234,3	1394,8	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	10,26	12	54,54	421,2	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	80	7,94	7	9,18	138,6	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	36,96	212	518
	Кисель из плодов шиповника	200	0,2		37,4	149,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		680	19,45	18	115,71	718,1	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	38,9	1 186
Итого за Полдник		305	11,06	7	44,06	286,4	
Итого за день		1 510	41,17	37	224,11	1472,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб\*

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	809
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,78</b>	<b>19</b>	<b>60,3</b>	<b>467,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные* с соусом красным основным	90	7,89	5	10,14	109,4	1 063/901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>18,27</b>	<b>15</b>	<b>96,82</b>	<b>611,8</b>		
Полдник	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>9,39</b>	<b>8</b>	<b>35,98</b>	<b>257,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 505</b>	<b>40,42</b>	<b>42</b>	<b>201,5</b>	<b>1371</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб\*

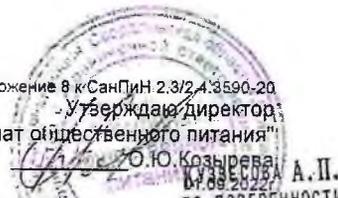
Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13,31</b>	<b>12</b>	<b>71,09</b>	<b>472,1</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	7,91	7	8,73	132,3	1054/824
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>16,82</b>	<b>17</b>	<b>95,2</b>	<b>619,7</b>	
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>15,42</b>	<b>12</b>	<b>31,16</b>	<b>297,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>45,55</b>	<b>41</b>	<b>205,85</b>	<b>1422,9</b>		

Согласовано:

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"



А.П.

**Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет**

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 10.01.2022г.

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013	
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046	
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828	
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,24</b>	<b>7</b>	<b>43,36</b>	<b>270,2</b>		
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707	
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>			
Обед	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6	1 016	
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943	
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	60	6,83	9	6,92	116,5	254/824	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705	
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>16,31</b>	<b>17</b>	<b>73,9</b>	<b>498,8</b>		
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073	
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904	
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920	
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>14,5</b>	<b>11</b>	<b>27,06</b>	<b>278,5</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>38,05</b>	<b>35</b>	<b>152,72</b>	<b>1081,3</b>			

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	160	1,59	3	19,15	107,5	900	
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>4,85</b>	<b>9</b>	<b>49,97</b>	<b>301,6</b>		
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707	
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>			
Обед	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813	
	Суп картофельный с клецками.	150	1,51	2	14,22	78,1	1 113	
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114	
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	70	8,47	10	8,51	143,7	253/1126	
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,55	146,6	1 000	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928	
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894	
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>17,9</b>	<b>19</b>	<b>84,66</b>	<b>577,6</b>		
Полдник	Котлета рыбная Солнышко	60	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04	
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854	
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897	
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,58</b>	<b>7</b>	<b>26,79</b>	<b>225,4</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1 225</b>	<b>34,33</b>	<b>35</b>	<b>170,02</b>	<b>1138,4</b>			

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6	853
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,42</b>	<b>8</b>	<b>61,5</b>	<b>371</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>		
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свиной *	110	12,7	19	26,41	324,4	444,01
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,78		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>485</b>	<b>16,36</b>	<b>22</b>	<b>66,89</b>	<b>528,7</b>	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	60	6,59	5	9,16	107,4	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>12,97</b>	<b>10</b>	<b>28,53</b>	<b>266,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 185</b>	<b>40,15</b>	<b>40</b>	<b>166,72</b>	<b>1212,9</b>		

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7	842
	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,25</b>	<b>12</b>	<b>56,58</b>	<b>377,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	68,9	1 018
	Биточек рубленный из птицы припущенный	50	7,81	8	5,06	108	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>15,89</b>	<b>18</b>	<b>67,42</b>	<b>491,3</b>	
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>24,54</b>	<b>207,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>31,14</b>	<b>38</b>	<b>156,94</b>	<b>1110,7</b>		

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	160	2,52	3	31,12	165,8	874
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1.148
Итого за Завтрак		350	6,93	5	58,99	323,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели рыбные*	50	6,33	3	6,57	78,2	1.063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1.126
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1.147
Итого за Обед		510	14,73	11	78,16	491,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная*	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Молоко кипяченое**	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	10,03	8	42,54	267,7	
Итого за день		1.145	31,69	24	188,09	1116,5	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1.111
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1.148
Итого за Завтрак		350	8,8	10	45,58	351	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1.175
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	70	7,88	7	8,78	133	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1.147
Итого за Обед		515	15,89	14	83,93	533,5	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	50	5,49	4	7,63	89,5	1.297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1.186
Итого за Полдник		250	8,34	5	36,59	227,9	
Итого за день		1.215	33,43	29	175,9	1159,4	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	16	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>11,17</b>	<b>16</b>	<b>53,17</b>	<b>416</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Салат Здоровье	20	0,24	2	1,52	25,8	992
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели рыбные* с соусом красным основным	70	6,53	4	8,07	88,6	1 063/901
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>13,67</b>	<b>12</b>	<b>71,61</b>	<b>472,2</b>	
Полдник	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2	972
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,74</b>	<b>6</b>	<b>22,56</b>	<b>177,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>31,58</b>	<b>34</b>	<b>155,74</b>	<b>1099,1</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	160	6,79	7	30,37	231,4	302
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>9</b>	<b>58,99</b>	<b>391,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	8,91	7	8,73	132,3	1 054/824
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>425</b>	<b>11,79</b>	<b>12</b>	<b>47,6</b>	<b>349,4</b>	
	Полдник	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6
Повидло		15	0,01		2,46	10,1	1 142
Молоко кипяченое*		150	4,35	5	7,05	90	920
Хлеб пшеничный		10	1,07		4,35	27,4	897
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>12,71</b>	<b>9</b>	<b>26,12</b>	<b>246,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 085</b>	<b>35,7</b>	<b>30</b>	<b>141,11</b>	<b>1021,7</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	168,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		355	10,74	14	48,16	373,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом с соусом томатным	75	10,25	7	7,11	131,8	1 085,01/1126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	114,3	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		530	20,45	12	62,52	453	
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	852
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник		230	6,02	8	32,37	237,4
Итого за день		1 190	37,21	34	151,45	1097,4	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		365	13,01	11	59,5	399,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы*	50	7,78	2	3,74	73,8	1 069
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		516	14,91	13	68,62	465,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,36	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
Итого за Полдник		210	10,05	11	25,54	239,7	
Итого за день		1 165	37,97	36	160,06	1138,6	
Итого за период		11 805	351,25	334	1618,75	11176	
Среднее значение за период		1 180,5	35,1	33,4	161,9	1117,6	

Составил Овляникова Н