

Согласовано:

Свердловская область  
 Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Ю. Козырева  
 01 июня 2022г  
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 ИИН 6039005  
 ОГРН 1166039005001

**Меню приготавливаемых блюд для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет**

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: понедельник

СОВА А. П.  
 ПО ДОВЕРЕННОСТИ  
 № 01-2022 от 10.01.2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
<b>Завтрак</b>	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 витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>7</b>	<b>44,39</b>	<b>262,8</b>		
<b>Завтрак 2</b>	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>	
<b>Обед</b>	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	
	Биточки из индейки в соусе белом	60	6,83	9	6,92	116,5	254	
	Макаронные изделия отварные с маслом*	110	4,34	4	26,37	155,5	516	
	Напиток из плодов шиповника*	150	0,12		10,66	44,1	921	
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>15,66</b>	<b>16</b>	<b>72,61</b>	<b>480,8</b>		
<b>Полдник</b>	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 витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21	1 147	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,96</b>	<b>11</b>	<b>27,73</b>	<b>269,7</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 190</b>	<b>36,42</b>	<b>34</b>	<b>153,13</b>	<b>1047,1</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		
<b>Завтрак</b>	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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>4,27</b>	<b>8</b>	<b>51,35</b>	<b>291,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	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>
<b>Обед</b>	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
	Биточки из индейки и свинины в томатном соусе	50/20	8,47	10	8,51	143,7	253
	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 ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>17,5</b>	<b>19</b>	<b>85,15</b>	<b>570,2</b>	
<b>Полдник</b>	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 витаминизированный	15	1,19		7,25	35,3	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,73</b>	<b>6</b>	<b>28,54</b>	<b>212,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>32,5</b>	<b>33</b>	<b>173,44</b>	<b>1108</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 витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9,98	8	62,53	363,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8
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 ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21	1 147
<b>Итого за Обед</b>		485	16,1	22	67,08	523,8	
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 витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		250	12,4	10	29,7	257,4	
<b>Итого за день</b>		1 160	38,48	40	167,71	1178,6	

(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	2,98	3	11,35	74,9	488
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		350	8,96	12	57,16	359,5	
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	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	88,9	1 018
	Биточки рубленные из птицы припущенные	50	7,81	8	5,06	108	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		545	15,49	18	67,71	483,9	
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		230	5,43	8	25,71	198,9	
<b>Итого за день</b>		1 200	29,88	38	158,98	1076,1	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 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	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 витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,49</b>	<b>5</b>	<b>60,02</b>	<b>315,8</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 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
	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 ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>14,47</b>	<b>11</b>	<b>78,35</b>	<b>486,9</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>30,99</b>	<b>24</b>	<b>189,31</b>	<b>1104,2</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 витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,36</b>	<b>10</b>	<b>46,61</b>	<b>343,6</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	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 175
	Биточки из индейки в соусе томатном	70	8,47	10	8,51	143,7	254
	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 ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>16,08</b>	<b>17</b>	<b>83,95</b>	<b>536,8</b>		
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 витаминизированный	15	1,19		7,25	35,3	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,93</b>	<b>4</b>	<b>37,31</b>	<b>222,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>32,37</b>	<b>31</b>	<b>176,27</b>	<b>1136,3</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		370	10,73	16	54,2	408,6	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	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 в соусе красном	50/20	6,53	4	8,07	88,6	1 063
	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 ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		530	13,27	12	71,9	464,8	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2	972
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		230	6,46	6	23,04	173,2	
<b>Итого за день</b>		1 205	30,46	34	157,54	1080,4	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	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 витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10,76	9	60,02	384,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	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
	Котлеты Детские из мяса птицы в соусе	70	7,92	7	8,8	132,7	1 054,01
	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 ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21	1 147
<b>Итого за Обед</b>		425	11,54	12	47,86	344,9	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6	1 073
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		235	12,43	9	26,6	242,8	
<b>Итого за день</b>		1 085	34,73	30	142,88	1005,9	

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 витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,45</b>	<b>14</b>	<b>48,85</b>	<b>368,3</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 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	50/25	10,25	7	7,11	131,8	1 085,01
	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 ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>20,19</b>	<b>12</b>	<b>62,71</b>	<b>448,1</b>	
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,74</b>	<b>8</b>	<b>32,85</b>	<b>233,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 190</b>	<b>36,38</b>	<b>34</b>	<b>152,81</b>	<b>1083,7</b>	

(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 витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12,72</b>	<b>11</b>	<b>60,19</b>	<b>395</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 Крестьянский с крупой, сметаной*	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы* в соусе	50/20	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 ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>14,51</b>	<b>13</b>	<b>66,91</b>	<b>457,8</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>10,05</b>	<b>11</b>	<b>25,54</b>	<b>239,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>37,28</b>	<b>35</b>	<b>161,04</b>	<b>1126,3</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>11 755</b>	<b>339,49</b>	<b>333</b>	<b>1633,11</b>	<b>10946,6</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 175,5</b>	<b>33,9</b>	<b>33,3</b>	<b>163,3</b>	<b>1094,7</b>	

Составил  Оловяникова I

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.3590-20  
Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева  
01.01.2022г

**Меню приготавливаемых блюд для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет**

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

Неделя: 1

День: понедельник

СОВА А. П.  
ДОСТОВЕРНОСТИ  
№ 01-2022

от 10.01.2022г.

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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8,58</b>	<b>8</b>	<b>54,16</b>	<b>328</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	
	Биточки из индейки в соусе белом	70	8,5	10	8,46	143	254	
	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 ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>20,37</b>	<b>19</b>	<b>97,39</b>	<b>634</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 кипяченное*	180	5,22	6	8,46	108	920	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186	
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>	<b>17,66</b>	<b>14</b>	<b>39,8</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 495</b>	<b>46,61</b>	<b>41</b>	<b>199,75</b>	<b>1352,8</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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>4,67</b>	<b>8</b>	<b>57,63</b>	<b>324,6</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	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
	Биточки из индейки и свинины в томатном соусе	60/40	10,25	13	10,86	180,5	253
	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 ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>21,24</b>	<b>24</b>	<b>106,31</b>	<b>712,2</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 витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>285</b>	<b>14,69</b>	<b>8</b>	<b>34,99</b>	<b>278,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 520</b>	<b>40,6</b>	<b>40</b>	<b>207,33</b>	<b>1348,8</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 витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,48</b>	<b>9</b>	<b>73,14</b>	<b>425,9</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	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	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>	<b>20,08</b>	<b>25</b>	<b>86,3</b>	<b>653,6</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*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,19		7,25	35,3	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>14,09</b>	<b>11</b>	<b>33,69</b>	<b>290,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 375</b>	<b>45,65</b>	<b>45</b>	<b>201,53</b>	<b>1404</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	3,57	3	13,62	89,9	488
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>10,73</b>	<b>12</b>	<b>68,92</b>	<b>424,7</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 с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Биточки рубленые из птицы припущенные в соусе красном	70	10,93	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 яблок	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>20,96</b>	<b>26</b>	<b>87,36</b>	<b>640,2</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 витаминизированный	15	1,19		7,25	35,3	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>7,09</b>	<b>10</b>	<b>33,69</b>	<b>253,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 480</b>	<b>38,78</b>	<b>48</b>	<b>198,37</b>	<b>1352,5</b>		

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		425	7,39	6	72,5	376,7	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	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	1 063
	Соус томатный**	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	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 ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		655	20,28	14	105,3	649,3	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная*	70	6,62	3	41,41	207,4	941
<b>Итого за Полдник</b>		250	11,84	9	49,87	315,4	
<b>Итого за день</b>		1 405	39,51	29	236,07	1375,2	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		425	9,68	11	55,92	411,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,02
	Биточки из индейки в соусе томатном	80	8,53	10	8,91	149,3	254
	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 ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		680	19,23	19	116,42	708	
<b>Полдник</b>							
	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 витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		305	10,51	6	45,01	278,6	
<b>Итого за день</b>		1 485	39,42	36	225,75	1431,8	



Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 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	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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,18</b>	<b>18</b>	<b>61,68</b>	<b>458</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*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные в соусе красном	60/30	7,83	5	10,14	109,4	1 063
	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 ржано-пшеничный	25	1,47		11,11	52,5	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>17,69</b>	<b>16</b>	<b>98,3</b>	<b>622,5</b>	
Полдник	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>8,84</b>	<b>7</b>	<b>36,93</b>	<b>249,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 505</b>	<b>38,71</b>	<b>41</b>	<b>205,31</b>	<b>1364,1</b>		

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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,73</b>	<b>11</b>	<b>72,47</b>	<b>462,3</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
	Котлеты Детские из мяса птицы в соусе	80	9,46	9	10,33	156,3	1 054,01
	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 ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>17,97</b>	<b>19</b>	<b>97,09</b>	<b>636,7</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 витаминизированный	15	1,19		7,25	35,3	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>15,01</b>	<b>11</b>	<b>31,88</b>	<b>291,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 460</b>	<b>45,71</b>	<b>41</b>	<b>209,84</b>	<b>1424,3</b>		

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Кофейный напиток с молоком*	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	15	0,84		7,41	31,5	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>12,9</b>	<b>18</b>	<b>61,65</b>	<b>463,2</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 из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом с соусом	60/30	12,3	8	8,54	158,2	1 085,01
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		14,81	62,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>25,64</b>	<b>14</b>	<b>81,82</b>	<b>574,2</b>		
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>285</b>	<b>7,61</b>	<b>10</b>	<b>44,62</b>	<b>302,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 460</b>	<b>46,15</b>	<b>42</b>	<b>196,49</b>	<b>1373,9</b>		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 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	200	7,51	7	41,1	263,3	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 витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>15,15</b>	<b>13</b>	<b>75,4</b>	<b>481,9</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	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Суфле из рыбы* в соусе	60/20	9,33	2	4,49	88,6	1 069
	Рис припущенный с овощами	130	3,12	6	29,09	181,8	990
	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 ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>635</b>	<b>17,64</b>	<b>15</b>	<b>81,68</b>	<b>557</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с творогом*	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,87</b>	<b>13</b>	<b>30,03</b>	<b>282,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 385</b>	<b>44,66</b>	<b>41</b>	<b>195,51</b>	<b>1355,3</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>14 570</b>	<b>425,8</b>	<b>404</b>	<b>2075,95</b>	<b>13782,7</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 457</b>	<b>42,6</b>	<b>40,4</b>	<b>207,6</b>	<b>1378,3</b>		

Составил Оловяникова Н