



Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 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
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		345	11,03	9	62,78	382,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	56,4
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	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.	130	15,01	22	31,21	383,4	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
Итого за Обед		485	18,51	25	71,17	584,9	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60	6,59	5	9,16	107,4	1 297
	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	1 148
Итого за Полдник		250	13,26	11	27,5	272,4	
Итого за день		1 200	43,28	45	173,21	1296,3	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 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
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		345	8,82	12	54,45	364,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
Обед	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2	520
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	88,9	1 018
	Гуляш из мяса свинины	60	9,86	6	2,33	99,9	437,01
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из свежих яблок.	150	0,12		17,91	74,3	912
	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		525	17,57	14	62,44	460,2	
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
Итого за Полдник		230	6	8	24,54	207,7	
Итого за день		1 200	32,39	34	152,63	1077,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	126,8	174
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		345	9,36	8	56,22	295,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	45
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*	60	7,59	4	7,89	93,9	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	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		540	16,53	13	82,81	532,5
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Итого за Полдник		210	10,03	8	42,54	267,7
Итого за день		1 195	35,92	29	192,77	1141	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		345	9,62	8	58,87	348,8	
Завтрак 2	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак 2		120	0,48		11,76	56,4
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 175
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	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		525	17,44	16	85,53	557,9	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	50	5,49	4	7,63	89,5	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	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		245	8,25	6	33,07	221,8	
Итого за день		1 235	35,79	30	189,23	1184,9	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 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	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,74</b>	<b>16</b>	<b>51,04</b>	<b>403</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>	
Обед	Капуста тушеная.	30	0,72	1	2,85	25,6	999
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели рыбные*	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>16,22</b>	<b>13</b>	<b>75,96</b>	<b>505,3</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>1 245</b>	<b>33,7</b>	<b>35</b>	<b>160,76</b>	<b>1130,4</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	160	6,78	6	35,15	244,8	302
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>11,8</b>	<b>9</b>	<b>65,05</b>	<b>416,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>	
Обед	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2	520
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	146,1	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	110	2,72	3	28,53	155,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>17,23</b>	<b>17</b>	<b>84,6</b>	<b>562,5</b>		
Полдник	Пудинг творожный	50	6,52	4	7,27	94,6	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	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>240</b>	<b>12,72</b>	<b>9</b>	<b>26,94</b>	<b>250,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 225</b>	<b>41,75</b>	<b>35</b>	<b>187,79</b>	<b>1274,4</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,74</b>	<b>14</b>	<b>48,16</b>	<b>373,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	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	60	12,14	7	7,35	141,3	1 085,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	114,3	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		13,84	58,2	705
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>23,9</b>	<b>16</b>	<b>68,86</b>	<b>527</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	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>6,02</b>	<b>8</b>	<b>32,37</b>	<b>237,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 240</b>	<b>40,66</b>	<b>38</b>	<b>160,59</b>	<b>1182,6</b>		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 163 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	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>14,05</b>	<b>12</b>	<b>62,91</b>	<b>424,5</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>	
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы*	60	9,33	2	4,49	88,6	1 069
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>17,55</b>	<b>14</b>	<b>74,56</b>	<b>520,5</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>22,46</b>	<b>214,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 210</b>	<b>40,7</b>	<b>36</b>	<b>171,13</b>	<b>1204,7</b>		

Итого за период	12 245	386,43	352	1756,56	11940,2	
Среднее значение за период	1 224,5	38,6	35,2	175,7	1194	

Составил \_\_\_\_\_ Оловяникова Н

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022486

Владелец Молвинских Светлана Ивановна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024