

Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном_@	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Полдник		200	3,23	4	41,51	214,4	
Итого за день		1 240	30,87	45	176,93	1185,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		365	10,7	10	44,66	303,4	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной_	130	8,29	15	30,5	305,3	1 018
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		465	14,74	21	85	558,7	
Полдник							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник		220	12,24	8	35,66	269	
Итого за день		1 150	38,08	39	175,12	1204,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	170	4,7	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
Итого за Завтрак		350	12,48	18	49,74	459,8	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп картофельный с	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы_@	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		515	23,72	22	65,21	514,7	
Полдник							

Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник	210	9,01	9	20,28	206,2	
Итого за день	1 175	45,55	49	148,04	1241	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая	150	6,89	8	32,19	203,2	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном_@	180	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	355	10,43	11	54,41	331	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Щи из свежей капусты с	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	535	15,75	23	67,74	578,2		
Полдник	Каша гречневая молочная с	100	2,53	4	9,44	120	823
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Полдник	260	4,62	5	26,79	214,4	
Итого за день	1 250	30,8	39	160,14	1171,1		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	160	4,43	7	20,96	192	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак	365	8,71	10	45,06	343,2		
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Рассольник домашний со	150	1,43	4	9,59	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,75	2	28,39	156	516
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	515	14,37	14	91,22	523		
Полдник	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142

Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Полдник	310	12,74	8	33,02	285,1	
Итого за день	1 290	35,82	32	180,5	1198,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Итого за Завтрак	355	11,25	18	47,03	407,7	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Суп картофельный с	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	525	15,72	21	67,24	539,1		
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	Итого за Полдник	230	3,19	4	40,01	223,4	
Итого за день	1 210	30,5	43	167,09	1230,5		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	Итого за Завтрак	365	9,24	8	47,07	321,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	165,4	512
	Комлот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	540	15,38	12	78,84	561,3	
Полдник							

Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник	210	15,52	13	25,36	282,7	
Итого за день	1 215	40,54	33	161,07	1239,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 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	8	5	14,29	168,5	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		345	13,19	15	35,41	376,9	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		525	20,1	13	69,68	505,1	
Полдник							
	Омлет с картофелем 150	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Полдник		230	6,13	5	30,55	210,2	
Итого за день		1 200	39,76	33	148,45	1152,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	150	5,61	6	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		355	16,18	15	46,97	385,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Горошек зеленый	20	0,62		1,3	8	811
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		530	16,08	23	70,87	567,6	

Полдник	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	9,51	9	42,46	286,8	
Итого за день		1 195	41,77	47	171,5	1287,7	
Итого за период		12 095	364,53	396	1650,1	12092,5	
Среднее значение за период		1 007,9	30,4	33	137,5	1007,7	

Составил _____ Бичу Алексе

Утвердил _____