

Согласовано: Директор
МБДОУ МО Заречный "Детство"

Т.Ю.Шибалева

Утверждаю: Директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.13590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная вязкая (Заречный)	180	5,26	7	22,25		1 507,08
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
	Итого за Завтрак	385	10,42	12	46,62	173,9	
Завтрак 2	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
	Итого за Завтрак 2	90	0,36		8,82	42,3	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной (Заречный)	200	2,16	4	13,26	97,5	1 374,02
	Тефтели из говядины (Заречный)	70	12,25	12	9,81	20	1 368,02
	Каша гречневая рассыпчатая (Заречный)	120	5,47	6	24,7	176,5	1 325,02
	Соус молочный (Заречный)	30	0,78	3	3,24	46,2	1 377
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Итого за Обед	650	25,25	27	87,24	500,6	
Полдник	Картофель под омлетом (Заречный)	140	7,92	10	17,14		1 282,02
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Итого за Полдник	347	10,44	12	43,28	108,1	
Итого за день		1 472	46,47	51	185,96	824,9	

(лист 2)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Фестивальная" (Заречный)	180	5,32	7	20,39	161,9	1 507,12
	Чай с молоком (Заречный)	180	3,46	4	12,41	97,9	1 364,06
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
	Итого за Завтрак	385	10,03	12	43,21	325	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника (Заречный)	100	0,18		7,98	36,8	1 364,05
	Пряник (порц.)	20	0,76		5,12	32,2	1 192
	Итого за Завтрак 2	120	0,94		13,1	69	
Обед	Рассольник Ленинградский (Заречный)	200	2,29	5	12,56	106,4	1 374,12
	Суфле из печени (Заречный)	100	8,12	8	6,59	137	1 368,09
	Пюре картофельное (Заречный)	140	3,17	6	20,3	105,5	1 282,04
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Итого за Обед	670	18,17	21	75,68	509,3	
Полдник	Фрикадельки из птицы (Заречный)	70	10,49	13	6,88	177,8	1 368,05
	Каша ячневая рассыпчатая (Заречный)	120	4,1	5	26,06	168	1 333

Соус молочный с морковью (Заречный)	30	0,78	3	3,06	40,8	1 377,01
Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник	415	16,98	22	62,9	486,6	
Итого за день	1 590	46,12	55	194,89	1389,9	

(лист 3)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (Заречный)	180	4,85	6	21,2	159,8	1 507,11
	Яйцо отварное шт	20	2,4	2	0,14	31,4	349,01
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		405	8,5	9	46,15	313,8	
Завтрак 2							
	Банан (Заречный)	90	1,35		18,9	86,4	1 369
Итого за Завтрак 2		90	1,35		18,9	86,4	
Обед							
	Уха рыбацкая (Заречный)	200	6,43	3	10,54	97,7	1 374,07
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	70	11,49	16	9,76	229,4	1 368,01
	Макаронные изделия отварные (Заречный)	130	4,8	6	31,14	197,1	1 282,03
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		630	27,31	27	87,67	684,6	
Полдник							
	Булочка Улитка (Заречный)	60	6,34	7	39,09	196,3	1 376,01
	Икра свекольная (Заречный)	85	1,84	4	11,54	88	1 374,01
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		325	8,18	11	65,03	341,7	
Итого за день		1 450	45,34	47	217,75	1426,5	

(лист 4)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Рябчик" (Заречный)	180	5,32	7	20,39	161,9	1 507,15
	Какао с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,08
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		385	10,48	12	44,76	335,8	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Суп Снежок (Заречный)	200	5,27	6	11,1	121,7	1 374,1
	Запеканка картофельная с курицей (Заречный)	180	15,41	18	27,23	328,8	1 251,04
	Соус сметанный (Заречный)	30	1,03	2	2,72	39,3	1 377,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		640	26,3	28	77,28	650,2	
Полдник							
	Пуддинг из творога с рисом(Заречный)	160	49,74	30	44,18	148,1	1 507,17
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27

Итого за Полдник	385	51,47	31	90,58	323,1	
Итого за день	1 500	88,61	71	221,44	1351,4	

(лист 5)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,55	6	17,45	144,3	1 507,19
	Сыр (порциями)	12	3,23	3		43,6	97
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		397	12,94	14	41,82	361,8	
Завтрак 2							
	Груша (Заречный)	90	0,36		9,27	42,3	1 369,01
Итого за Завтрак 2		90	0,36		9,27	42,3	
Обед							
	Щи из квашеной капусты со сметаной (Заречный)	200	2,29	5	12,56	106,4	1 374,05
	Биточки, котлеты рыбные (Заречный)	70	11,01	5	5,75	111,9	1 368,16
	Соус молочный (Заречный)	30	0,78	3	3,24	46,2	1 377
	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	176,3	512
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		650	21,55	20	87,42	601,2	
Полдник							
	Голубцы ленивые с мясом птицы (Заречный)	180	16,91	20	15,08	310,9	1 368,14
	Соус сметанный (Заречный)	30	1,03	2	2,72	39,3	1 377,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		415	20,62	23	53,03	478,6	
Итого за день		1 552	55,47	57	191,54	1483,9	

(лист 6)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная вязкая (греча/овсянка) (Заречный)	180	5,4	7	20,04	163,6	1 507,05
	Какао с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,08
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		390	10,81	12	46,5	350,5	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной (Заречный)	200	2,29	5	12,56	106,4	1 374,06
	Азу из птицы (Заречный)	180	16,91	20	15,08	310,9	1 368,21
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		610	23,79	27	63,87	577,7	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	8,14	9	34,17	254,3	1 325,03
	Чай с лимоном (Заречный)	180	0,11		8,98	37	1 364,07
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		355	9,86	10	55,65	333,9	
Итого за день		1 445	44,82	49	174,84	1304,4	

(лист 7)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (Заречный)	180	4,61	7	19,94	166,7	1 507,1
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
	Итого за Завтрак	375	9,27	11	40,15	314,5	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника (Заречный)	100	0,18		7,98	36,8	1 364,05
	Пряник (порц.)	20	0,76		5,12	32,2	1 192
	Итого за Завтрак 2	120	0,94		13,1	69	
Обед	Уха с крупой (Заречный)	200	6,92	3	14,43	115,6	1 374,13
	Тефтели из говядины (Заречный)	70	12,25	12	9,81	20	1 368,02
	Капуста тушеная (Заречный)	150	3,49	6	11,85	113,1	1 282
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	640	26,28	22	65,72	381,9	
Полдник	Ватрушка с творогом (Заречный)	60	5	7	27,6	196,3	1 376,03
	Икра морковная (Заречный)	85	1,41	3	8,63	68,7	1 374
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Итого за Полдник	325	6,41	10	50,63	322,4	
Итого за день		1 460	42,9	43	169,6	1087,8	

(лист 8)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная (Заречный)	180	4,85	6	21,2	159,8	1 507,11
	Яйцо отварное шт	20	2,4	2	0,14	31,4	349,01
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Итого за Завтрак	405	8,5	9	46,15	313,8	
Завтрак 2	Банан (Заречный)	90	1,35		18,9	86,4	1 369
	Итого за Завтрак 2	90	1,35		18,9	86,4	
Обед	Суп с клецками (Заречный)	200	3,59	4	19,17	125,5	1 374,11
	Котлеты, биточки из птицы (Заречный)	70	11,94	13	12,09	215,3	1 368
	Пюре из гороха с овощами (Заречный)	125	14,26	7	27,15	175	1 333,01
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Итого за Обед	625	34,38	26	94,64	676,2	
Полдник	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	176,3	512
	Печень по-строгановски (Заречный)	60	13,68	9	8,95	170,7	1 368,18
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Итого за Полдник	375	18,17	15	65,49	447	
Итого за день		1 495	62,4	50	225,18	1523,4	

(лист 9)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№
							рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Каша молочная вязкая (греча/пшено) (Заречный)	180	5,4	7	20,04		1 507,06
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		385	10,56	12	44,41	173,9	
Завтрак 2							
	Груша (Заречный)	90	0,36		9,27	42,3	1 369,01
Итого за Завтрак 2		90	0,36		9,27	42,3	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,27	6	13,23	124,4	1 374,14
	Курица в соусе с томатом (Заречный)	80	13,13	18	11,15	262,1	1 368,04
	Каша перловая рассыпчатая (Заречный)	120	3,6	4	25,48	153,2	1 325,01
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		630	25,59	30	86,09	700,1	
Полдник							
	Картофель под омлетом (Заречный)	140	7,92	10	17,14		1 282,02
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		347	10,44	12	43,28	108,1	
Итого за день		1 452	46,95	54	183,05	1024,4	

(лист 10)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная (Заречный)	180	4,12	5	17,67	134,6	1 507,14
	Чай с молоком (Заречный)	180	3,46	4	12,41	97,9	1 364,06
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		385	8,83	10	40,49	297,7	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	200	2,16	4	13,26	97,5	1 374,03
	Тефтели рыбные тушеные в молочном соусе	55	9,76	6	10,85	135,8	1 368,03
	Пюре картофельное (Заречный)	140	3,17	6	20,3	105,5	1 282,04
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		625	19,68	18	80,64	499,2	
Полдник							
	Капуста тушеная с курицей (Заречный)	180	14,61	15	11,87	246,7	1 368,2
	Чай с сахаром_@	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		375	16,22	16	38,77	346,7	
Итого за день		1 475	45,09	44	168,72	1185,9	

(лист 11)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник			Неделя: 3			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная вязкая (Заречный)	180	4,38	5	18,1	137,4	1 507,09
	Сыр (порциями)	12	3,23	3		43,6	97

	Какао с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,08
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		397	12,77	13	42,47	354,9	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Свекольник со сметаной (Заречный)	200	5,27	6	11,1	121,7	1 374,15
	Каша гречневая рассыпчатая (Заречный)	120	5,47	6	24,7	176,5	1 325,02
	Котлета полтавская запеченная (Заречный)	70	12,6	12	9,81	20	1 368,12
	Соус сметанный (Заречный)	20	0,69	2	1,81	26,2	1 377,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		640	28,62	28	83,65	504,8	
Полдник							
	Расстегай (Заречный)	80	6,67	10	36,8	261,8	1 376,04
	Икра морковная (Заречный)	85	1,41	3	8,63	68,7	1 374
	Чай с лимоном (Заречный)	180	0,11		8,98	37	1 364,07
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		360	9,8	14	66,91	410,1	
Итого за день		1 487	51,55	55	201,85	1312,1	

(лист 12)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная вязкая (Заречный)	180	5,26	7	22,25		1 507,08
	Чай с молоком (Заречный)	180	3,46	4	12,41	97,9	1 364,06
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		385	9,97	12	45,07	163,1	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника (Заречный)	100	0,18		7,98	36,8	1 364,05
	Пряник (порц.)	20	0,76		5,12	32,2	1 192
Итого за Завтрак 2		120	0,94		13,1	69	
Обед							
	Рассольник Ленинградский (Заречный)	200	2,29	5	12,56	106,4	1 374,12
	Биточки, котлеты рыбные (Заречный)	70	11,01	5	5,75	111,9	1 368,16
	Макаронные изделия отварные (Заречный)	130	4,8	6	31,14	197,1	1 282,03
	Соус молочный (Заречный)	30	0,78	3	3,24	46,2	1 377
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		660	23,47	21	88,92	622	
Полдник							
	Суфле из печени (Заречный)	100	8,12	8	6,59	137	1 368,09
	Пюре картофельное (Заречный)	140	3,17	6	20,3	105,5	1 282,04
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		435	12,9	15	53,79	342,5	
Итого за день		1 600	47,28	48	200,88	1196,6	

(лист 13)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная кукурузная вязкая (Заречный)	180	3,59	5	20,4	144,6	1 507,07

	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		385	8,75	10	44,77	318,5	
Завтрак 2							
	Банан (Заречный)	90	1,35		18,9	86,4	1 369
Итого за Завтрак 2		90	1,35		18,9	86,4	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля (Заречный)	200	3,85	4	17,62	123,8	1 374,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов из птицы (Заречный)	160	14,3	22	28,54	372,2	1 251,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		600	24,04	28	90,2	696,4	
Полдник							
	Запеканка из творога (Заречный)	160	49,74	30	44,18	148,1	1 507,16
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Чай с сахаром_@	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		385	51,47	31	90,58	323,1	
Итого за день		1 460	85,61	69	244,45	1424,4	

(лист 14)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Заречный)	140	11,36	14	3,95	185,5	1 507,18
	Чай с лимоном (Заречный)	180	0,11		8,98	37	1 364,07
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		345	12,72	15	23,34	287,7	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Уха с крупой (Заречный)	200	6,92	3	14,43	115,6	1 374,13
	Голубцы ленивые с мясом птицы (Заречный)	180	16,91	20	15,08	310,9	1 368,14
	Соус сметанный (Заречный)	30	1,03	2	2,72	39,3	1 377,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		640	29,45	27	68,46	626,2	
Полдник							
	Икра свекольная (Заречный)	85	1,84	4	11,54	88	1 374,01
	Крокеты (котлеты) картофельные (Заречный)	90	3	5	17,17	130	1 251
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		382	7,36	11	54,85	326,1	
Итого за день		1 457	49,89	53	155,47	1282,3	

(лист 15)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая (Заречный)	180	4,31	6	23	165,7	1 507,13
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693

Итого за Завтрак		385	9,47	11	47,37	339,6	
Завтрак 2							
	Груша (Заречный)	90	0,36		9,27	42,3	1 369,01
Итого за Завтрак 2		90	0,36		9,27	42,3	
Обед							
	Суп картофельный с горохом (Заречный)	200	4,27	6	13,23	124,4	1 374,16
	Хлебцы рыбные паровые (Заречный)	70	12,42	8	13,81	172,8	1 368,06
	Пюре картофельное (Заречный)	140	3,17	6	20,3	105,5	1 282,04
	Соус молочный с морковью (Заречный)	30	0,78	3	3,06	40,8	1 377,01
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		660	24,26	24	80,03	576,7	
Полдник							
	Котлеты, биточки из птицы (Заречный)	70	11,94	13	12,09	215,3	1 368
	Каша пшеничная рассыпчатая (Заречный)	120	4,61	5	27,05	174,4	1 325
	Соус томатный с овощами (Заречный)	30	0,78	3	3,24	46,2	1 377,03
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		415	18,94	22	69,28	535,9	
Итого за день		1 550	53,03	57	205,95	1494,5	

(лист 16)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная молочная (Заречный)	180	5,41	7	20,45	169,7	1 507,04
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Сыр (порциями)	12	3,23	3		43,6	97
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		397	13,8	15	44,82	387,2	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Суп харчо (Заречный)	200	4,27	6	13,23	124,4	1 374,09
	Котлеты, биточки из говядины (Заречный)	70	12,98	12	13,54	212,6	1 368,07
	Капуста тушеная (Заречный)	150	3,49	6	11,85	113,1	1 282
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		650	25,33	26	74,85	610,5	
Полдник							
	Тефтели рыбные тушеные в молочном соусе	70	12,42	8	13,81	172,8	1 368,03
	Картофель отварной (Заречный)	120	2,35	5	19,03		1 282,01
	Чай с лимоном (Заречный)	180	0,11		8,98	37	1 364,07
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		385	16,49	14	54,32	252,4	
Итого за день		1 522	55,98	55	182,81	1292,4	

(лист 17)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Заречный)	140	11,36	14	3,95	185,5	1 507,18
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693

Итого за Завтрак		345	12,61	15	28,76	308,1	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника (Заречный)	100	0,18		7,98	36,8	1 364,05
Итого за Завтрак 2		100	0,18		7,98	36,8	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	2,16	4	13,26	97,5	1 374,02
	Печень тушеная в соусе (Заречный)	50	11,4	7	7,46	142,3	1 368,17
	Пюре картофельное (Заречный)	140	3,17	6	20,3	105,5	1 282,04
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		620	21,32	19	77,25	505,7	
Полдник							
	Плов вегетарианский (Заречный)	180	4,09	9	49,74	300,6	1 251,01
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		387	6,61	11	75,88	408,7	
Итого за день		1 452	40,72	45	189,87	1259,3	

(лист 18)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" (Заречный)	180	4,61	7	19,94	166,7	1 507,1
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,04
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		375	9,27	11	40,15	314,5	
Завтрак 2							
	Банан (Заречный)	90	1,35		18,9	86,4	1 369
Итого за Завтрак 2		90	1,35		18,9	86,4	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,27	6	13,23	124,4	1 374,14
	Котлеты, биточки из птицы (Заречный)	70	11,94	13	12,09	215,3	1 368
	Пюре из гороха с овощами (Заречный)	120	13,69	7	26,06	168	1 333,01
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		620	34,49	28	87,61	668,1	
Полдник							
	Шанежка с картофелем (Заречный)	80	6,67	10	36,8	261,8	1 376,05
	Икра свекольная (Заречный)	85	1,84	4	11,54	88	1 374,01
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		345	8,51	14	62,74	407,2	
Итого за день		1 430	53,62	53	209,4	1476,2	

(лист 19)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенинная вязкая (Заречный)	180	5,26	7	22,25		1 507,08
	Какао с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,08
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		385	10,42	12	46,62	173,9	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	90	0,36		8,82	42,3	1 369,02
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	

Обед	Щи по-уральски со сметаной (Заречный)	200	2,29	5	12,56	106,4	1 374,04
	Суфле из курицы с рисом (Заречный)	120	18,39	23	13,54	332,1	1 368,22
	Соус молочный (Заречный)	30	0,78	3	3,24	46,2	1 377
	Икра морковная (Заречный)	85	1,41	3	8,63	68,7	1 374
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		655	26,49	35	67,6	686,6	
Полдник	Котлеты из говядины с овощами (Заречный)	70	12,98	12	13,54	212,6	1 368,13
	Капуста тушеная (Заречный)	150	3,49	6	11,85	113,1	1 282
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		415	18,08	19	52,29	425,7	
Итого за день		1 545	55,35	66	175,33	1328,5	

(лист 20)

Рацион: Заречный 3- 7 полдник

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная (Заречный)	180	4,12	5	17,67	134,6	1 507,14
	Сыр (порциями)	12	3,23	3		43,6	97
	Какао с молоком(Заречный)	180	3,91	4	13,96	108,7	1 364,08
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
Итого за Завтрак		397	12,51	13	42,04	352,1	
Завтрак 2	Груша (Заречный)	90	0,36		9,27	42,3	1 369,01
	Итого за Завтрак 2	90	0,36		9,27	42,3	
Обед	Суп-пюре из картофеля (Заречный)	200	3,85	4	17,62	123,8	1 374,08
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Кнели рыбные (Заречный)	70	11,01	5	5,75	111,9	1 368,11
	Макаронные изделия отварные (Заречный)	120	4,43	5	28,74	181,9	1 282,03
	Соус молочный (Заречный)	30	0,78	3	3,24	46,2	1 377
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	180			6,75	27,1	1 364
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обед		665	26,6	19	103,29	684,2	
Полдник	Запеканка из творога (Заречный)	160	49,74	30	44,18	148,1	1 507,16
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Чай с сахаром_ @	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Полдник		400	53,07	31	103,07	365,7	
Итого за день		1 552	92,54	63	257,67	1444,3	
Итого за период		29 946	1109,74	1085	3956,65	26113,1	
Среднее значение за период		1 497,3	55,5	54,3	197,8	1305,7	

Составил _____ Ризванова Алия Ахатовна

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454996

Владелец Шибеева Татьяна Юрьевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026