

Согласовано: Директор
МБДОУ МО Заречный "Детство"
Т.Ю.Шиббаева

Утверждаю: Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

Неделя: 1

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

| 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 |
| | 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 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| | Печенье детское_@ | 60 | 4,5 | 6 | 34 | 244,2 | 1 141,09 |
| Итого за Полдник | | 240 | 9,72 | 11 | 41,2 | 335,1 | |
| Ужин | Картофель под омлетом (Заречный) | 140 | 7,92 | 10 | 17,14 | | 1 282,02 |
| | Сельдь слабосоленая порциями | 20 | 3,48 | 7 | | 36 | 1 384 |
| | 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 Ужин | | 367 | 13,92 | 19 | 43,28 | 144,1 | |
| 2 Ужин | Бульон мясной детский (Заречный) | 200 | 3,26 | 47 | 0,21 | 106,4 | 1 374,18 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 4,87 | 48 | 27,11 | 206,4 | |
| Итого за день | | 2 127 | 64,54 | 117 | 254,27 | 1402,4 | |

(лист 2)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 25 | 3,24 | | 19,52 | 100 | 943 |
| Итого за Полдник | 205 | 8,46 | 6 | 27,98 | 208 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 Ужин | 415 | 16,98 | 22 | 62,9 | 486,6 | |
| 2 Ужин | | | | | | |
| Суп пюре из крупы перловой(Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,19 |
| Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 | |
| Итого за день | 2 190 | 59,6 | 67 | 262,98 | 1812 | |

(лист 3)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 | |
| Пряник (порц.) | 40 | 1,52 | 1 | 10,24 | 64,3 | 1 192 | |
| Итого за Полдник | 220 | 6,74 | 6 | 17,44 | 155,2 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| 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 Ужин | 325 | 8,18 | 11 | 65,03 | 341,7 | | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| Кашу пуховая на гречневом молоке с яйцами | 180 | 3,07 | 5 | 11,89 | 102,7 | 1 378 | |
| Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------|-------|----|--------|--------|--|
| Итого за 2 Ужин | 375 | 4,68 | 6 | 38,79 | 202,7 | |
| Итого за день | 2 045 | 56,76 | 59 | 273,98 | 1784,4 | |

(лист 4)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0,01 | | 6,84 | 16,7 | 1 318 |
| | Печенье детское_@ | 60 | 4,5 | 6 | 34 | 244,2 | 1 141,09 |
| Итого за Полдник | | 240 | 4,51 | 6 | 40,84 | 260,9 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 385 | 51,47 | 31 | 90,58 | 323,1 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Суп пюре из птицы (Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,2 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 | |
| Итого за день | | 2 135 | 98,14 | 83 | 302,39 | 1826,4 | |

(лист 5)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Пряник (порц.) | 40 | 1,52 | 1 | 10,24 | 64,3 | 1 192 |
| Итого за Полдник | | 220 | 6,74 | 7 | 18,7 | 172,3 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Голубцы ленивые с мясом птицы (Заречный) | 180 | 16,91 | 20 | 15,08 | 310,9 | 1 368,14 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| | Соус сметанный (Заречный) | 30 | 1,03 | 2 | 2,72 | 39,3 | 1 377,02 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| Итого за Ужин | | 405 | 19,55 | 23 | 44,7 | 450,2 | |
| Итого за день | | 1 762 | 61,14 | 64 | 201,91 | 1627,8 | |

(лист 6)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | 25 | 1,25 | 1 | 10,41 | 65,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 385 | 10,56 | 12 | 44,41 | 337,5 | |
| 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 | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| | Печенье детское_@ | 60 | 4,5 | 6 | 34 | 244,2 | 1 141,09 |
| Итого за Полдник | | 240 | 9,72 | 11 | 41,2 | 335,1 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром (Заречный) | 150 | 7,63 | 9 | 32,03 | 238,4 | 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 Ужин | | 345 | 9,35 | 10 | 53,51 | 318 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Бульон с протертым мясом (Заречный) | 200 | 7,97 | 7 | 0,38 | 94,4 | 1 374,23 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 8,33 | 28,4 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 390 | 9,04 | 7 | 23,11 | 180,2 | |
| Итого за день | | 2 060 | 62,82 | 67 | 234,92 | 1790,8 | |

(лист 7)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | 25 | 1,25 | 1 | 10,41 | 65,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 385 | 9,77 | 12 | 44,31 | 340,6 | |
| 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 | 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 | 27,25 | 23 | 72,32 | 409,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| Итого за Полдник | | 195 | 7,16 | 6 | 20,17 | 168 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 325 | 6,41 | 10 | 50,63 | 322,4 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Суп пюре из птицы (Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,2 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 | |
| Итого за день | | 2 070 | 56,55 | 57 | 240,64 | 1523,2 | |

(лист 8)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| | Печенье детское_@ | 40 | 3 | 4 | 22,67 | 162,8 | 1 141,09 |
| Итого за Полдник | | 220 | 8,22 | 9 | 29,87 | 253,7 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рис припущенный | 120 | 2,88 | 5 | 29,64 | 176,3 | 512 |
| | Печень по-строгоновски (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 Ужин | | 375 | 18,17 | 15 | 65,49 | 447 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Суп манный с яично-молочной смесью (Заречный) | 200 | 5,58 | 8 | 16,18 | 157,1 | 1 374,24 |

| | | | | | | |
|------------------------|--------------|--------------|-----------|---------------|---------------|-----------|
| Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | 395 | 7,19 | 9 | 43,08 | 257,1 | |
| Итого за день | 2 110 | 77,81 | 68 | 298,13 | 2034,2 | |

(лист 9)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 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 | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Пряник (порц.) | 40 | 1,52 | 1 | 10,24 | 64,3 | 1 192 |
| Итого за Полдник | | 220 | 6,74 | 7 | 18,7 | 172,3 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 347 | 10,44 | 12 | 43,28 | 108,1 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Суп слизистый с овсяными хлопьями (Заречный) | 200 | 5,72 | 8 | 11,73 | 16,2 | 1 374,22 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 7,33 | 9 | 38,63 | 116,2 | |
| Итого за день | | 2 067 | 61,02 | 70 | 240,38 | 1312,9 | |

(лист 10)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | 70 | 12,42 | 8 | 13,81 | 172,8 | 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 | | 640 | 22,34 | 20 | 83,6 | 536,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0,01 | | 6,84 | 16,7 | 1 318 |
| | Пряник (порц.) | 40 | 1,52 | 1 | 10,24 | 64,3 | 1 192 |
| Итого за Полдник | | 220 | 1,53 | 1 | 17,08 | 81 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 375 | 16,22 | 16 | 38,77 | 346,7 | |
| Итого за день | | 1 710 | 49,28 | 47 | 188,76 | 1303,9 | |

(лист 11)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 запеченая (Заречный) | 70 | 12,6 | 12 | 9,81 | 20 | 1 368,12 |
| | 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 | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,98 | 1 | 16,98 | 90,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 655 | 29,49 | 28 | 88,72 | 532,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| | Пряник (порц.) | 40 | 1,52 | 1 | 10,24 | 64,3 | 1 192 |
| Итого за Полдник | | 220 | 6,74 | 6 | 17,44 | 155,2 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Расстегай (Заречный) | 85 | 7,08 | 10 | 39,1 | 278,1 | 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 Ужин | | 365 | 10,21 | 14 | 69,21 | 426,4 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Суп Кудрявый (Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,21 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 | |
| Итого за день | | 2 122 | 64,59 | 67 | 266,77 | 1725 | |

(лист 12)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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) | 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 | | 650 | 23,1 | 20 | 86,52 | 606,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 24 | 3,11 | | 18,74 | 96 | 943 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| Итого за Полдник | | 204 | 8,33 | 6 | 27,2 | 204 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 435 | 12,9 | 15 | 53,79 | 342,5 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Суп пюре из птицы (Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,2 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 | |
| Итого за день | | 2 189 | 60,26 | 59 | 265,79 | 1599,5 | |

(лист 13)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | Плов из птицы (Заречный) | 180 | 16,09 | 25 | 32,11 | 418,7 | 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 | | 625 | 26,47 | 31 | 97,67 | 762,9 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| | Булочка Домашняя (Заречный) | 60 | 6,34 | 6 | 39,1 | 238 | 1 376 |
| Итого за Полдник | | 240 | 11,56 | 11 | 46,3 | 328,9 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 385 | 51,47 | 31 | 90,58 | 323,1 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Бульон мясной детский (Заречный) | 200 | 3,26 | 47 | 0,21 | 106,4 | 1 374,18 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 4,87 | 48 | 27,11 | 206,4 | |
| Итого за день | | 2 120 | 104,47 | 131 | 325,33 | 2026,2 | |

(лист 14)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | 6,23 | 3 | 12,99 | 104 | 1 374,13 |
| | Голубцы ленивые с мясом птицы (Заречный) | 200 | 18,79 | 22 | 16,76 | 345,5 | 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 | 30,64 | 29 | 68,7 | 649,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0,01 | | 6,84 | 16,7 | 1 318 |
| | Печенье детское_@ | 40 | 3 | 4 | 22,67 | 162,8 | 1 141,09 |
| Итого за Полдник | | 220 | 3,01 | 4 | 29,51 | 179,5 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 382 | 7,36 | 11 | 54,85 | 326,1 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Суп пюре из птицы (Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,2 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 | |
| Итого за день | | 2 072 | 59,11 | 65 | 225,33 | 1698,9 | |

(лист 15)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | 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 | 25,23 | 25 | 86,63 | 603,9 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 25 | 3,24 | | 19,52 | 100 | 943 |
| Итого за Полдник | | 205 | 8,46 | 6 | 27,98 | 208 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 415 | 18,94 | 22 | 69,28 | 535,9 | |
| Итого за день | | 1 765 | 62,46 | 64 | 240,53 | 1729,7 | |

(лист 16)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| | Печенье детское_@ | 40 | 3 | 4 | 22,67 | 162,8 | 1 141,09 |
| Итого за Полдник | | 220 | 8,22 | 9 | 29,87 | 253,7 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 385 | 16,49 | 14 | 54,32 | 252,4 | |
| 2 Ужин | | | | | | | |
| | Бульон с протертым мясом (Заречный) | 200 | 7,97 | 7 | 0,38 | 94,4 | 1 374,23 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| Итого за 2 Ужин | | 395 | 9,58 | 8 | 27,28 | 194,4 | |
| Итого за день | | 2 137 | 73,78 | 72 | 239,96 | 1740,5 | |

(лист 17)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 (Заречный) | 200 | 2,16 | 4 | 13,26 | 97,5 | 1 374,02 |
| | Печень тушенная 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 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 40 | 5,18 | 1 | 31,23 | 160 | 943 |
| | Итого за Полдник | 220 | 10,4 | 7 | 39,69 | 268 | |
| Ужин | 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 Ужин | 387 | 6,61 | 11 | 75,88 | 408,7 | |
| 2 Ужин | Суп слизистый с овсяными хлопьями (Заречный) | 200 | 5,72 | 8 | 11,73 | 16,2 | 1 374,22 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| | Итого за 2 Ужин | 395 | 7,33 | 9 | 38,63 | 116,2 | |
| Итого за день | 2 067 | 58,45 | 61 | 268,19 | 1643,5 | | |

(лист 18)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 | Кисель витаминизированный | 180 | 0,01 | | 6,84 | 16,7 | 1 318 |
| | Пряник (порц.) | 40 | 1,52 | 1 | 10,24 | 64,3 | 1 192 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------|-------|------|--------|--------|-----------|
| Итого за Полдник | | 220 | 1,53 | 1 | 17,08 | 81 | |
| Ужин | 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 |
| | Сельдь слабосоленая порциями | 20 | 3,48 | 7 | | 36 | 1 384 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| Итого за Ужин | | 365 | 11,99 | 21 | 62,74 | 443,2 | |
| 2 Ужин | Суп Кудрявый (Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,21 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| | Итого за 2 Ужин | | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 |
| Итого за день | | 2 065 | 63,65 | 67 | 266,59 | 1807,3 | |

(лист 19)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

Неделя: 4

День: четверг

| 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 |
| | 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 | 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 | 27,46 | 36 | 74,2 | 713,8 | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5 | 7,2 | 90,9 | 1 604 |
| | Печенье детское_@ | 40 | 3 | 4 | 22,67 | 162,8 | 1 141,09 |
| | Итого за Полдник | | 220 | 8,22 | 9 | 29,87 | 253,7 |
| Ужин | 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 Ужин | | 415 | 18,08 | 19 | 52,29 | 425,7 |
| 2 Ужин | Суп пюре из крупы перловой(Заречный) | 200 | 3,41 | 5 | 13,21 | 114,1 | 1 374,19 |
| | Чай с сахаром_@ | 180 | | | 14,4 | 57,4 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,61 | 1 | 12,5 | 42,6 | 897 |
| | Итого за 2 Ужин | | 395 | 5,02 | 6 | 40,11 | 214,1 |
| Итого за день | | 2 170 | 69,56 | 82 | 251,91 | 1823,5 | |

(лист 20)

Рацион: Заречный 3 - 7 круглосуточно

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 |
| | Итого за Завтрак | | 372 | 11,26 | 12 | 32,29 | 286,9 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|-----------|
| | 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 | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 6 | 8,46 | 108 | 920 |
| | Булочка Манник (Заречный) | 80 | 6,67 | 10 | 36,8 | 261,8 | 1 376,02 |
| Итого за Полдник | | 260 | 11,89 | 16 | 45,26 | 369,8 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | 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 Ужин | | 385 | 51,47 | 31 | 90,58 | 323,1 | |
| Итого за день | | 1 797 | 102,83 | 79 | 290,44 | 1771,5 | |
| Итого за период | | 40 780 | 1366,82 | 1446 | 5139,2 | 33983,6 | |
| Среднее значение за период | | 2 039 | 68,3 | 72,3 | 257 | 1699,2 | |

Составил _____ Ризванова Алия Ахатовна

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454996

Владелец Шibaева Татьяна Юрьевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026