

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

Утверждаю: Директор
ООО"Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.1.3890-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная вязкая (Заречный)	150	4,38	5	18,54		1 507,08	
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04	
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693	
Итого за Завтрак		315	8,39	8	36,42	129,7		
Завтрак 2								
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02	
Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6		
Обед								
	Борщ с капустой картофелем и сметаной (Заречный)	150	1,62	3	9,95	73,1	1 374,02	
	Тефтели из говядины (Заречный)	55	9,63	9	7,71	15,7	1 368,02	
	Каша гречневая рассыпчатая (Заречный)	100	4,56	5	20,58	147,1	1 325,02	
	Соус молочный (Заречный)	20	0,52	2	2,16	30,8	1 377	
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		515	19,95	20	68,9	395,4		
Полдник								
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604	
	Печенье детское_@	10	0,75	1	5,67	40,7	1 141,09	
Итого за Полдник		160	5,1	5	11,67	116,5		
Ужин								
	Картофель под омлетом (Заречный)	120	6,79	9	14,69		1 282,02	
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318	
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09	
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897	
Итого за Ужин		292	8,77	10	35,52	91,1		
Итого за день		1 362	42,53	43	160,35	770,3		

(лист 2)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Фестивальная" (Заречный)	150	4,43	5	16,99	134,9	1 507,12
	Чай с молоком (Заречный)	150	2,88	3	10,34	81,6	1 364,06
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	8,06	8	33,58	255,6	
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							
	Рассольник Ленинградский (Заречный)	150	1,72	4	9,42	79,8	1 374,12
	Суфле из печени (Заречный)	70	5,68	6	4,62	95,9	1 368,09
	Пюре картофельное (Заречный)	120	2,72	5	17,4	90,5	1 282,04
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		530	13,74	16	59,94	394,9	

Полдник							
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		160	5,65	5	14,86	130	
Ужин							
	Фрикадельки из птицы (Заречный)	55	8,24	10	5,41	139,7	1 368,05
	Каша ячневая рассыпчатая (Заречный)	100	3,42	4	21,72	140	1 333
	Соус молочный с морковью (Заречный)	20	0,52	2	2,04	27,2	1 377,01
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Ужин		335	13,25	16	49,5	383,2	
Итого за день		1 460	41,64	45	170,98	1232,7	

(лист 3)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (Заречный)	150	4,04	5	17,67	133,1	1 507,11
	Яйцо отварное шт	20	2,4	2	0,14	31,4	349,01
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		335	7,19	7	36,06	251,5	
Завтрак 2							
	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
Итого за Завтрак 2		80	1,2		16,8	76,8	
Обед							
	Уха рыбацкая (Заречный)	150	4,82	2	7,91	73,3	1 374,07
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	55	9,03	13	7,67	180,2	1 368,01
	Макаронные изделия отварные (Заречный)	100	3,69	5	23,95	151,6	1 282,03
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		495	21,16	21	68,03	533,8	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
Итого за Полдник		175	5,3	5	12,4	116	
Ужин							
	Булочка Улитка (Заречный)	50	5,28	6	32,57	163,6	1 376,01
	Икра свекольная (Заречный)	65	1,41	3	8,82	67,3	1 374,01
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Ужин		265	6,69	9	53,39	278,8	
Итого за день		1 350	41,54	42	186,68	1256,9	

(лист 4)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Рябчик" (Заречный)	150	4,43	5	16,99	134,9	1 507,15
	Какао с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,08
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	8,44	8	34,87	264,6	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6	
Обед							
	Суп Снежок (Заречный)	150	3,95	5	8,33	91,3	1 374,1
	Запеканка картофельная с курицей (Заречный)	150	12,84	15	22,69	274	1 251,04

	Соус сметанный (Заречный)	20	0,69	2	1,81	26,2	1 377,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		510	21,1	23	61,33	520,2	
Полдник							
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
Итого за Полдник		175	1,89	2	19,87	115,7	
Ужин							
	Пуддинг из творога с рисом(Заречный)	140	43,52	26	38,66	129,6	1 507,17
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Ужин		330	44,71	26	78,49	280,9	
Итого за день		1 410	76,46	59	202,4	1219	

(лист 5)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (Заречный)	150	3,79	5	14,54	120,2	1 507,19
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		325	10,49	11	32,42	286,2	
Завтрак 2							
	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
Итого за Завтрак 2		80	0,32		8,24	37,6	
Обед							
	Щи из квашеной капусты со сметаной (Заречный)	150	1,72	4	9,42	79,8	1 374,05
	Биточки, котлеты рыбные (Заречный)	55	8,65	4	4,52	88	1 368,16
	Соус молочный (Заречный)	20	0,52	2	2,16	30,8	1 377
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		515	16,91	15	69,3	474,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
Итого за Полдник		175	5,3	6	13,45	130,2	
Ужин							
	Голубцы ленивые с мясом птицы (Заречный)	150	14,09	17	12,57	259,1	1 368,14
	Соус сметанный (Заречный)	20	0,69	2	1,81	26,2	1 377,02
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		330	15,85	19	34,71	361,6	
Итого за день		1 425	48,87	51	158,12	1289,8	

(лист 6)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

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)	150	4,5	6	16,7	136,4	1 507,05
	Какао с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,08
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	8,51	9	34,58	266,1	

Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной (Заречный)	150	1,72	4	9,42	79,8	1 374,06
	Азу из птицы (Заречный)	150	14,09	17	12,57	259,1	1 368,21
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		490	19,43	22	50,49	467,6	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8	1 141,09
Итого за Полдник		190	7,35	8	28,67	238,6	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром (Заречный)	130	6,61	8	27,76	206,6	1 325,03
	Чай с лимоном (Заречный)	150	0,09		7,48	30,8	1 364,07
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		290	7,77	8	43,57	265,8	
Итого за день		1 365	43,38	47	165,15	1275,7	

(лист 7)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" (Заречный)	150	3,84	6	16,62	138,9	1 507,1
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	7,85	9	34,5	268,6	
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)	150	5,19	3	10,82	86,7	1 374,13
	Тефтели из говядины (Заречный)	55	9,63	9	7,71	15,7	1 368,02
	Капуста тушеная (Заречный)	120	2,79	4	9,48	90,5	1 282
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		515	21,23	17	56,51	321,6	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
Итого за Полдник		165	6,29	5	18,76	150	
Ужин							
	Ватрушка с творогом (Заречный)	50	4,17	6	23	163,6	1 376,03
	Икра морковная (Заречный)	80	1,33	3	8,12	64,7	1 374
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Ужин		280	5,5	9	43,12	276,2	
Итого за день		1 395	41,81	40	165,99	1085,4	

(лист 8)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (Заречный)	150	4,04	5	17,67	133,1	1 507,11
	Яйцо отварное шт	20	2,4	2	0,14	31,4	349,01

	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Завтрак		335	7,19	7	36,06	251,5	
Завтрак 2							
	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
Итого за Завтрак 2		80	1,2		16,8	76,8	
Обед							
	Суп с клецками (Заречный)	150	2,69	3	14,38	94,1	1 374,11
	Котлеты, биточки из птицы (Заречный)	55	9,38	10	9,5	169,2	1 368
	Пюре из гороха с овощами (Заречный)	105	11,98	6	22,8	147	1 333,01
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		500	27,67	20	75,18	539	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8	1 141,09
Итого за Полдник		190	7,35	8	28,67	238,6	
Ужин							
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Печень по-строгоновски (Заречный)	60	13,68	9	8,95	170,7	1 368,18
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		320	17,15	13	53,98	393,9	
Итого за день		1 425	60,56	48	210,69	1499,8	

(лист 9)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

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)	150	4,5	6	16,7		1 507,06
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	8,51	9	34,58	129,7	
Завтрак 2							
	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
Итого за Завтрак 2		80	0,32		8,24	37,6	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,2	5	9,92	93,3	1 374,14
	Курица в соусе с томатом (Заречный)	60	9,85	14	8,37	196,6	1 368,04
	Каша перловая рассыпчатая (Заречный)	100	3	3	21,23	127,7	1 325,01
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		500	19,67	23	68,02	546,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
Итого за Полдник		175	5,3	6	13,45	130,2	
Ужин							
	Картофель под омлетом (Заречный)	120	6,79	9	14,69		1 282,02
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		292	8,77	10	35,52	91,1	
Итого за день		1 362	42,57	48	159,81	934,9	

(лист 10)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная (Заречный)	150	3,43	4	14,72	112,2	1 507,14
	Чай с молоком (Заречный)	150	2,88	3	10,34	81,6	1 364,06
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	7,06	7	31,31	232,9	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6	
Обед							
	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной (Заречный)	150	1,62	3	9,95	73,1	1 374,03
	Тефтели рыбные тушеные в молочном соусе	55	9,76	6	10,85	135,8	1 368,03
	Пюре картофельное (Заречный)	120	2,72	5	17,4	90,5	1 282,04
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		515	17,72	15	66,7	428,1	
Полдник							
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
Итого за Полдник		175	0,96	1	12,1	54,1	
Ужин							
	Капуста тушеная с курицей (Заречный)	150	12,17	12	9,89	205,5	1 368,2
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		310	13,24	12	30,22	281,8	
Итого за день		1 395	39,3	35	148,17	1034,5	

(лист 11)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная вязкая (Заречный)	150	3,65	4	15,08	114,5	1 507,09
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Какао с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,08
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		325	10,35	10	32,96	280,5	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6	
Обед							
	Свекольник со сметаной (Заречный)	150	3,95	5	8,33	91,3	1 374,15
	Каша гречневая рассыпчатая (Заречный)	100	4,56	5	20,58	147,1	1 325,02
	Котлета полтавская запеченая (Заречный)	55	9,9	10	7,71	15,7	1 368,12
	Соус сметанный (Заречный)	20	0,69	2	1,81	26,2	1 377,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		515	22,72	23	66,93	409	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
Итого за Полдник		175	5,3	5	12,4	116	
Ужин							
	Расстегай (Заречный)	60	5	7	27,6	196,3	1 376,04
	Икра морковная (Заречный)	80	1,33	3	8,12	64,7	1 374
	Чай с лимоном (Заречный)	150	0,09		7,48	30,8	1 364,07

	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		300	7,49	10	51,53	320,2	
Итого за день		1 395	46,18	48	171,66	1163,3	

(лист 12)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенная вязкая (Заречный)	150	4,38	5	18,54		1 507,08
	Чай с молоком (Заречный)	150	2,88	3	10,34	81,6	1 364,06
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	8,01	8	35,13	120,7	
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)	150	1,72	4	9,42	79,8	1 374,12
	Биточки, котлеты рыбные (Заречный)	55	8,65	4	4,52	88	1 368,16
	Макаронные изделия отварные (Заречный)	100	3,69	5	23,95	151,6	1 282,03
	Соус молочный (Заречный)	20	0,52	2	2,16	30,8	1 377
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		515	18,2	16	68,55	478,9	
Полдник							
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		165	6,29	5	18,76	150	
Ужин							
	Суфле из печени (Заречный)	70	5,68	6	4,62	95,9	1 368,09
	Пюре картофельное (Заречный)	120	2,72	5	17,4	90,5	1 282,04
	Чай с сахаром_ @	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		350	9,47	11	42,35	262,7	
Итого за день		1 465	42,91	40	177,89	1081,3	

(лист 13)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная кукурузная вязкая (Заречный)	150	2,99	4	17	120,5	1 507,07
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	7	7	34,88	250,2	
Завтрак 2							
	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
Итого за Завтрак 2		80	1,2		16,8	76,8	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля (Заречный)	150	2,89	3	13,22	92,9	1 374,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов из птицы (Заречный)	150	13,41	21	26,76	348,9	1 251,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		500	21,22	25	76,29	610,5	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5	7,2	90,9	1 604

	Булочка Домашняя (Заречный)	50	5,28	5	32,58	198,3	1 376
Итого за Полдник		230	10,5	10	39,78	289,2	
Ужин							
	Запеканка из творога (Заречный)	140	43,52	26	38,66	129,6	1 507,16
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		330	44,71	26	78,49	280,9	
Итого за день		1 455	84,63	68	246,24	1507,6	

(лист 14)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (Заречный)	120	9,74	12	3,39	159	1 507,18
	Чай с лимоном (Заречный)	150	0,09		7,48	30,8	1 364,07
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		285	10,58	12	17,12	228,9	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6	
Обед							
	Уха с крупой (Заречный)	150	5,19	3	10,82	86,7	1 374,13
	Голубцы ленивые с мясом птицы (Заречный)	150	14,09	17	12,57	259,1	1 368,14
	Соус сметанный (Заречный)	20	0,69	2	1,81	26,2	1 377,02
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		510	23,59	23	53,7	500,7	
Полдник							
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
Итого за Полдник		175	1,89	2	19,87	115,7	
Ужин							
	Икра свекольная (Заречный)	80	1,73	4	10,86	82,8	1 374,01
	Крокеты (котлеты) картофельные (Заречный)	75	2,5	5	14,31	108,3	1 251
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		327	6,21	10	46	282,2	
Итого за день		1 377	42,59	47	144,53	1165,1	

(лист 15)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая (Заречный)	150	3,59	5	19,17	138,1	1 507,13
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	7,6	8	37,05	267,8	
Завтрак 2							
	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
Итого за Завтрак 2		80	0,32		8,24	37,6	
Обед							
	Суп картофельный с горохом (Заречный)	150	3,2	5	9,92	93,3	1 374,16
	Хлебцы рыбные паровые (Заречный)	55	9,76	6	10,85	135,8	1 368,06
	Пюре картофельное (Заречный)	120	2,72	5	17,4	90,5	1 282,04
	Соус молочный с морковью (Заречный)	20	0,52	2	2,04	27,2	1 377,01

	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)	150	1,62	3	9,95	73,1	1 374,02
	Печень тушеная в соусе (Заречный)	40	9,12	6	5,97	113,8	1 368,17
	Пюре картофельное (Заречный)	120	2,72	5	17,4	90,5	1 282,04
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		500	17,08	15	61,82	406,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
Итого за Полдник		165	6,29	5	18,76	150	
Ужин							
	Плов вегетарианский (Заречный)	150	3,41	8	41,45	250,5	1 251,01
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		322	5,39	9	62,28	341,6	
Итого за день		1 372	39,43	41	172,48	1180,5	

(лист 18)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" (Заречный)	150	3,84	6	16,62	138,9	1 507,1
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04
	Батон	10	0,5		4,17	26,1	693
Итого за Завтрак		310	7,6	9	32,42	255,6	
Завтрак 2							
	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
Итого за Завтрак 2		80	1,2		16,8	76,8	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,2	5	9,92	93,3	1 374,14
	Котлеты, биточки из птицы (Заречный)	55	9,38	10	9,5	169,2	1 368
	Пюре из гороха с овощами (Заречный)	100	11,41	5	21,72	140	1 333,01
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		495	27,61	21	69,64	531,2	
Полдник							
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
Итого за Полдник		175	0,96	1	12,1	54,1	
Ужин							
	Шанежка с картофелем (Заречный)	60	5	7	27,6	196,3	1 376,05
	Икра свекольная (Заречный)	80	1,73	4	10,86	82,8	1 374,01
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Ужин		290	6,73	11	50,46	327	
Итого за день		1 350	44,1	42	181,42	1244,7	

(лист 19)

Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенная вязкая (Заречный)	150	4,38	5	18,54		1 507,08
	Какао с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,08

	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		315	8,39	8	36,42	129,7	
Завтрак 2							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
Итого за Завтрак 2		80	0,32		7,84	37,6	
Обед							
	Щи по-уральски со сметаной (Заречный)	150	1,72	4	9,42	79,8	1 374,04
	Суфле из курицы с рисом (Заречный)	100	15,32	19	11,28	276,7	1 368,22
	Соус молочный (Заречный)	20	0,52	2	2,16	30,8	1 377
	Икра морковная (Заречный)	60	1	2	6,09	48,5	1 374
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		520	22,18	28	57,45	564,5	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
Итого за Полдник		175	6,23	6	20,17	177,6	
Ужин							
	Котлеты из говядины с овощами (Заречный)	55	10,2	9	10,64	167	1 368,13
	Капуста тушеная (Заречный)	130	3,02	5	10,27	98	1 282
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		345	14,29	14	41,24	341,3	
Итого за день		1 435	51,41	56	163,12	1250,7	

(лист 20)

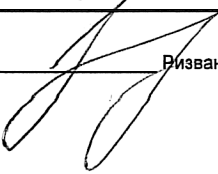
Рацион: Заречный 1 - 3 ужин

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная (Заречный)	150	3,43	4	14,72	112,2	1 507,14
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Какао с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,08
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		325	10,13	10	32,6	278,2	
Завтрак 2							
	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
Итого за Завтрак 2		80	0,32		8,24	37,6	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля (Заречный)	150	2,89	3	13,22	92,9	1 374,08
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Кнели рыбные (Заречный)	55	8,65	4	4,52	88	1 368,11
	Макаронные изделия отварные (Заречный)	100	3,69	5	23,95	151,6	1 282,03
	Соус молочный (Заречный)	20	0,52	2	2,16	30,8	1 377
	Компот из сушеных фруктов (Заречный)	150			5,62	22,6	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		530	21,31	15	84,06	552	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка Манник (Заречный)	60	5	7	27,6	196,3	1 376,02
Итого за Полдник		210	9,35	12	34,65	286,3	
Ужин							
	Запеканка из творога (Заречный)	140	43,52	26	38,66	129,6	1 507,16
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Чай с сахаром_ @	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Итого за Ужин		330	44,71	26	78,49	280,9	

Итого за день	1 475	85,82	63	238,04	1435	
Итого за период	28 123	1015,25	959	3575,79	24184,3	
Среднее значение за период	1 406,2	50,8	48	178,8	1209,2	

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