

Согласовано: Директор  
МБДОУ МО Заречный "Детство"

Т.Ю.Шибалева

Утверждаю: Директор  
ООО"Комбинат общественного питания"

О.Ю.Казырева

Приложение № 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

### Менюготавливаемых блюд

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 1

День: понедельник

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>315</b>	<b>8,39</b>	<b>8</b>	<b>36,42</b>	<b>129,7</b>	
Завтрак 2	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>7,84</b>	<b>37,6</b>
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной (Заречный)	150	1,62	3	9,95	73,1	1 374,02
	Гёфтели 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>19,95</b>	<b>20</b>	<b>68,9</b>	<b>395,4</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>160</b>	<b>5,1</b>	<b>5</b>	<b>11,67</b>	<b>116,5</b>
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
	Сельдь слабосоленая порциями	20	3,48	7		36	1 384
	Печенье детское_@	12	0,9	1	6,8	48,8	1 141,09
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за Ужин</b>		<b>312</b>	<b>12,25</b>	<b>17</b>	<b>35,52</b>	<b>127,1</b>	
2 Ужин	Бульон мясной детский (Заречный)	150	2,45	35	0,16	79,8	1 374,18
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>310</b>	<b>3,52</b>	<b>35</b>	<b>20,49</b>	<b>156,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 692</b>	<b>49,53</b>	<b>85</b>	<b>180,84</b>	<b>962,4</b>	

(лист 2)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>315</b>	<b>8,06</b>	<b>8</b>	<b>33,58</b>	<b>255,6</b>	
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

<b>Итого за Завтрак 2</b>		120	0,94		13,1	69	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		530	13,74	16	59,94	394,9	
<b>Полдник</b>	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		160	5,65	5	14,86	130	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за Ужин</b>		335	13,25	16	49,5	383,2	
<b>2 Ужин</b>	Суп пюре из крупы перловой(Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,19
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	<b>Итого за 2 Ужин</b>		310	3,63	4	30,24	161,9
<b>Итого за день</b>		1 770	45,27	49	201,22	1394,6	

(лист 3)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		335	7,19	7	36,06	251,5	
<b>Завтрак 2</b>	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
<b>Итого за Завтрак 2</b>		80	1,2		16,8	76,8	
<b>Обед</b>	Уха рыбацкая (Заречный)	150	4,82	2	7,91	73,3	1 374,07
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с	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
<b>Итого за Обед</b>		495	21,16	21	68,03	533,8	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
<b>Итого за Полдник</b>		175	5,3	5	12,4	116	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за Ужин</b>		265	6,69	9	53,39	278,8	
<b>2 Ужин</b>							

Кашу пуховая на гречневом молоке с яйцами	150	2,56	4	9,91	85,6	1 378
Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>	<b>310</b>	<b>3,63</b>	<b>4</b>	<b>30,24</b>	<b>161,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 660</b>	<b>45,17</b>	<b>46</b>	<b>216,92</b>	<b>1418,8</b>	

(лист 4)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>8,44</b>	<b>8</b>	<b>34,87</b>	<b>264,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>7,84</b>	<b>37,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп Снежок (Заречный)	150	3,95	5	8,33	91,3	1 374,1
	Запеканка картофельная с курицей	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>23</b>	<b>61,33</b>	<b>520,2</b>		
<b>Полдник</b>	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>175</b>	<b>1,89</b>	<b>2</b>	<b>19,87</b>	<b>115,7</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>330</b>	<b>44,71</b>	<b>26</b>	<b>78,49</b>	<b>280,9</b>	
<b>2 Ужин</b>	Суп пюре из птицы (Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,2
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	<b>Итого за 2 Ужин</b>	<b>310</b>	<b>3,63</b>	<b>4</b>	<b>30,24</b>	<b>161,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 720</b>	<b>80,09</b>	<b>63</b>	<b>232,64</b>	<b>1380,9</b>		

(лист 5)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>10,49</b>	<b>11</b>	<b>32,42</b>	<b>286,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>8,24</b>	<b>37,6</b>	
<b>Обед</b>	Щи из квашеной капусты со сметаной	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>16,91</b>	<b>15</b>	<b>69,3</b>	<b>474,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
<b>Итого за Полдник</b>	<b>175</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>13,45</b>	<b>130,2</b>	
<b>Ужин</b>						
Голубцы ленивые с мясом птицы (Заречный)	150	14,09	17	12,57	259,1	1 368,14
Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
Соус сметанный (Заречный)	20	0,69	2	1,81	26,2	1 377,02
Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
<b>Итого за Ужин</b>	<b>330</b>	<b>15,85</b>	<b>19</b>	<b>34,71</b>	<b>361,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 425</b>	<b>48,87</b>	<b>51</b>	<b>158,12</b>	<b>1289,8</b>	

(лист 6)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная вязкая (греча/овсянка)	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>315</b>	<b>8,51</b>	<b>9</b>	<b>34,58</b>	<b>266,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>7,84</b>	<b>37,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты со сметаной	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>490</b>	<b>19,43</b>	<b>22</b>	<b>50,49</b>	<b>467,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8	1 141,09
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,35</b>	<b>8</b>	<b>28,67</b>	<b>238,6</b>	
<b>Ужин</b>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>290</b>	<b>7,77</b>	<b>8</b>	<b>43,57</b>	<b>265,8</b>	
<b>2 Ужин</b>							
	Бульон с протертым мясом (Заречный)	150	5,98	5	0,29	70,8	1 374,23
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>310</b>	<b>7,05</b>	<b>5</b>	<b>20,62</b>	<b>147,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 675</b>	<b>50,43</b>	<b>52</b>	<b>185,77</b>	<b>1422,8</b>	

(лист 7)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>315</b>	<b>7,85</b>	<b>9</b>	<b>34,5</b>	<b>268,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>	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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>0,94</b>		<b>13,1</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>515</b>	<b>21,23</b>	<b>17</b>	<b>56,51</b>	<b>321,6</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
<b>Итого за Полдник</b>		<b>165</b>	<b>6,29</b>	<b>5</b>	<b>18,76</b>	<b>150</b>	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>280</b>	<b>5,5</b>	<b>9</b>	<b>43,12</b>	<b>276,2</b>	
<b>2 Ужин</b>	Суп пюре из птицы (Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,2
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>310</b>	<b>3,63</b>	<b>4</b>	<b>30,24</b>	<b>161,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 705</b>	<b>45,44</b>	<b>44</b>	<b>196,23</b>	<b>1247,3</b>	

(лист 8)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>7,19</b>	<b>7</b>	<b>36,06</b>	<b>251,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>1,2</b>		<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>500</b>	<b>27,67</b>	<b>20</b>	<b>75,18</b>	<b>539</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8	1 141,09
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>7,35</b>	<b>8</b>	<b>28,67</b>	<b>238,6</b>	
<b>Ужин</b>	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512

Печень по-строгановски (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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>320</b>	<b>17,15</b>	<b>13</b>	<b>53,98</b>	<b>393,9</b>	
<b>2 Ужин</b>						
Суп манный с яично-молочной смесью	150	4,18	6	12,13	117,8	1 374,24
Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>	<b>310</b>	<b>5,25</b>	<b>6</b>	<b>32,46</b>	<b>194,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 735</b>	<b>65,81</b>	<b>54</b>	<b>243,15</b>	<b>1693,9</b>	

(лист 9)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная вязкая (греча/пшено)	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>315</b>	<b>8,51</b>	<b>9</b>	<b>34,58</b>	<b>129,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>8,24</b>	<b>37,6</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>500</b>	<b>19,67</b>	<b>23</b>	<b>68,02</b>	<b>546,3</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
<b>Итого за Полдник</b>		<b>175</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>13,45</b>	<b>130,2</b>	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>292</b>	<b>8,77</b>	<b>10</b>	<b>35,52</b>	<b>91,1</b>	
<b>2 Ужин</b>							
	Суп слизистый с овсяными хлопьями	150	4,29	6	8,8	12,1	1 374,22
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>310</b>	<b>5,36</b>	<b>6</b>	<b>29,13</b>	<b>88,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 672</b>	<b>47,93</b>	<b>54</b>	<b>188,94</b>	<b>1023,3</b>	

(лист 10)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>315</b>	<b>7,06</b>	<b>7</b>	<b>31,31</b>	<b>232,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02

<b>Итого за Завтрак 2</b>		80	0,32		7,84	37,6	
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	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
<b>Итого за Обед</b>		515	17,72	15	66,7	428,1	
<b>Полдник</b>	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
<b>Итого за Полдник</b>		175	0,96	1	12,1	54,1	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за Ужин</b>		310	13,24	12	30,22	281,8	
<b>Итого за день</b>		1 395	39,3	35	148,17	1034,5	

(лист 11)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		325	10,35	10	32,96	280,5	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>		80	0,32		7,84	37,6	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		515	22,72	23	66,93	409	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
<b>Итого за Полдник</b>		175	5,3	5	12,4	116	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за Ужин</b>		300	7,49	10	51,53	320,2	
<b>2 Ужин</b>	Суп Кудрявый (Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,21
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		310	3,63	4	30,24	161,9	
<b>Итого за день</b>		1 705	49,81	52	201,9	1325,2	

Рацион: Заречный 1 - 3 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)	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>8,01</b>	<b>8</b>	<b>35,13</b>	<b>120,7</b>	
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
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>120</b>	<b>0,94</b>		<b>13,1</b>	<b>69</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>18,2</b>	<b>16</b>	<b>68,55</b>	<b>478,9</b>	
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>165</b>	<b>6,29</b>	<b>5</b>	<b>18,76</b>	<b>150</b>	
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>350</b>	<b>9,47</b>	<b>11</b>	<b>42,35</b>	<b>262,7</b>	
2 Ужин	Суп пюре из птицы (Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,2
	Чай с сахаром_ @	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
	<b>Итого за 2 Ужин</b>	<b>310</b>	<b>3,63</b>	<b>4</b>	<b>30,24</b>	<b>161,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 775</b>	<b>46,54</b>	<b>44</b>	<b>208,13</b>	<b>1243,2</b>		

(лист 13)

Рацион: Заречный 1 - 3 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)	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>34,88</b>	<b>250,2</b>	
Завтрак 2	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>		<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	
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

<b>Итого за Обед</b>		500	21,22	25	76,29	610,5	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		230	10,5	10	39,78	289,2	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за Ужин</b>		330	44,71	26	78,49	280,9	
<b>2 Ужин</b>	Бульон мясной детский (Заречный)	150	2,45	35	0,16	79,8	1 374,18
	Клецки_@	15	0,71	1	3,17	21,5	1 114
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		325	4,23	36	23,66	177,6	
<b>Итого за день</b>		1 780	88,86	104	269,9	1685,2	

(лист 14)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		285	10,58	12	17,12	228,9
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		80	0,32		7,84	37,6
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		510	23,59	23	53,7	500,7	
<b>Полдник</b>	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
<b>Итого за Полдник</b>		175	1,89	2	19,87	115,7	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за Ужин</b>		327	6,21	10	46	282,2	
<b>2 Ужин</b>	Суп пюре из птицы (Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,2
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		310	3,63	4	30,24	161,9	
<b>Итого за день</b>		1 687	46,22	51	174,77	1327	

(лист 15)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>7,6</b>	<b>8</b>	<b>37,05</b>	<b>267,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>8,24</b>	<b>37,6</b>	
<b>Обед</b>	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
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>19,82</b>	<b>19</b>	<b>68,71</b>	<b>475,5</b>		
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>165</b>	<b>6,29</b>	<b>5</b>	<b>18,76</b>	<b>150</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты, биточки из птицы (Заречный)	55	9,38	10	9,5	169,2	1 368
	Каша пшеничная рассыпчатая (Заречный)	100	3,84	4	22,54	145,3	1 325
	Соус томатный с овощами (Заречный)	20	0,52	2	2,16	30,8	1 377,03
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>335</b>	<b>14,81</b>	<b>16</b>	<b>54,53</b>	<b>421,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>48,84</b>	<b>48</b>	<b>187,29</b>	<b>1352,5</b>		

(лист 16)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная (Заречный)	150	4,51	6	17,04	141,4	1 507,04
	Кофейный напиток с молоком(Заречный)	150	3,26	3	11,63	90,6	1 364,04
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>11,21</b>	<b>12</b>	<b>34,92</b>	<b>307,4</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>7,84</b>	<b>37,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп харчо (Заречный)	150	3,2	5	9,92	93,3	1 374,09
	Котлеты, биточки из говядины (Заречный)	55	10,2	9	10,64	167	1 368,07
	Капуста тушеная (Заречный)	130	3,02	5	10,27	98	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>20,04</b>	<b>20</b>	<b>59,33</b>	<b>487</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>175</b>	<b>6,23</b>	<b>6</b>	<b>20,17</b>	<b>177,6</b>	
<b>Ужин</b>							

Тефтели рыбные тушеные в молочном соусе	55	9,76	6	10,85	135,8	1 368,03
Картофель отварной (Заречный)	100	1,96	4	15,86		1 282,01
Чай с лимоном (Заречный)	150	0,09		7,48	30,8	1 364,07
Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за Ужин</b>	<b>315</b>	<b>12,88</b>	<b>10</b>	<b>42,52</b>	<b>195</b>	
<b>2 Ужин</b>						
Бульон с протертым мясом (Заречный)	150	5,98	5	0,29	70,8	1 374,23
Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>	<b>310</b>	<b>7,05</b>	<b>5</b>	<b>20,62</b>	<b>147,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>57,73</b>	<b>53</b>	<b>185,4</b>	<b>1351,7</b>	

(лист 17)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно		Неделя: 4			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный (Заречный)	120	9,74	12	3,39	159	1 507,18
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Батон	15	0,75		6,25	39,1	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>285</b>	<b>10,49</b>	<b>12</b>	<b>21,64</b>	<b>246</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника (Заречный)	100	0,18		7,98	36,8	1 364,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,18</b>		<b>7,98</b>	<b>36,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>500</b>	<b>17,08</b>	<b>15</b>	<b>61,82</b>	<b>406,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
<b>Итого за Полдник</b>		<b>165</b>	<b>6,29</b>	<b>5</b>	<b>18,76</b>	<b>150</b>	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>322</b>	<b>5,39</b>	<b>9</b>	<b>62,28</b>	<b>341,6</b>	
<b>2 Ужин</b>							
	Суп слизистый с овсяными хлопьями	150	4,29	6	8,8	12,1	1 374,22
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		<b>310</b>	<b>5,36</b>	<b>6</b>	<b>29,13</b>	<b>88,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 682</b>	<b>44,79</b>	<b>47</b>	<b>201,61</b>	<b>1268,9</b>	

(лист 18)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно		Неделя: 4			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>310</b>	<b>7,6</b>	<b>9</b>	<b>32,42</b>	<b>255,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>							

	Банан (Заречный)	80	1,2		16,8	76,8	1 369
<b>Итого за Завтрак 2</b>		80	1,2		16,8	76,8	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		495	27,61	21	69,64	531,2	
<b>Полдник</b>							
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Пряник (порц.)	25	0,95	1	6,4	40,2	1 192
<b>Итого за Полдник</b>		175	0,96	1	12,1	54,1	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		290	6,73	11	50,46	327	
<b>2 Ужин</b>							
	Суп Кудрявый (Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,21
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>		310	3,63	4	30,24	161,9	
<b>Итого за день</b>		1 660	47,73	46	211,66	1406,6	

(лист 19)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		315	8,39	8	36,42	129,7	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко (Заречный)	80	0,32		7,84	37,6	1 369,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>		80	0,32		7,84	37,6	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		520	22,18	28	57,45	564,5	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Печенье детское_@	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
<b>Итого за Полдник</b>		175	6,23	6	20,17	177,6	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		345	14,29	14	41,24	341,3	
<b>2 Ужин</b>							

Суп пюре из крупы перловой(Заречный)	150	2,56	4	9,91	85,6	1 374,19
Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Хлеб пшеничный	10	1,07		8,33	28,4	897
<b>Итого за 2 Ужин</b>	<b>310</b>	<b>3,63</b>	<b>4</b>	<b>30,24</b>	<b>161,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 745</b>	<b>55,04</b>	<b>60</b>	<b>193,36</b>	<b>1412,6</b>	

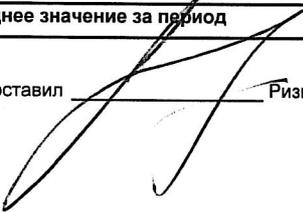
(лист 20)

Рацион: Заречный 1 - 3 круглосуточно

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>10,13</b>	<b>10</b>	<b>32,6</b>	<b>278,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Груша (Заречный)	80	0,32		8,24	37,6	1 369,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>80</b>	<b>0,32</b>		<b>8,24</b>	<b>37,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре из картофеля (Заречный)	150	2,89	3	13,22	92,9	1 374,08
	Кнели рыбные (Заречный)	55	8,65	4	4,52	88	1 368,11
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>20,67</b>	<b>15</b>	<b>80,16</b>	<b>532</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка Манник (Заречный)	60	5	7	27,6	196,3	1 376,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>9,35</b>	<b>12</b>	<b>34,65</b>	<b>286,3</b>	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>44,71</b>	<b>26</b>	<b>78,49</b>	<b>280,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>85,18</b>	<b>63</b>	<b>234,14</b>	<b>1415</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>33 113</b>	<b>1088,58</b>	<b>1101</b>	<b>4020,16</b>	<b>26656,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 655,7</b>	<b>54,4</b>	<b>55,1</b>	<b>201</b>	<b>1332,8</b>	

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