

Согласовано:

Утверждаю
 Директор ООО "КОГ" Козырева О.Ю.
 Приложение к СанПиН 32.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	330	7,27	8	38,64	259,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	60	2,82	5	7,51	89,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	550	12,4	17	81,77	555,5	
Полдник	Омлет с картофелем	80	5,46	7	7,71	113,5	892
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Полдник	250	7,08	7	29,45	209,8	
Итого за день		1 230	26,75	32	161,06	1072,4	

(лист 2)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Итого за Завтрак	325	11,87	9	48,48	390,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с маслом	60	6,49	5	4,34	86,4	1 086
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	14,91	16	62,6	469,9	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Итого за Полдник	200	7,7	9	37,88	262,6	
Итого за день		1 155	34,48	34	160,16	1170,7	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	330	7,68	11	41,62	333,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,76	2	2,99	32	14 519
	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2	1 329
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень, тушеная в сметанном соусе	70	11,07	7	3,72	124,2	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	3	20,98	128,4	998
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	520	20,2	14	62,69	466	
Полдник	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Итого за Полдник	240	8,1	8	28,61	227,8	
Итого за день		1 190	35,98	33	144,12	1074,4	

(лист 4)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	330	8,37	10	39,66	396,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7	834
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144	1 028
	Капуста тушеная	100	2,39	5	9,49	85,3	999
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	24,02	14	63,78	540,4	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9	1 181,01
	Итого за Полдник	200	4,74	5	22,01	157,9	
Итого за день		1 160	37,13	29	136,65	1142,1	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	325	7,12	13	44,62	325,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Рагу из птицы	160	18,28	7	18,62	209,5	1 071
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	24,66	14	68,34	512,6	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Итого за Полдник	210	9,51	9	42,46	286,8	
Итого за день		1 165	41,69	36	165,22	1172	

(лист 6)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,14	3	25,63	190,4	851
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	335	6,7	8	47,95	332,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3	12,89	94	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	60	2,82	5	7,51	89,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		550	15,33	15	83,16	560,2	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Итого за Полдник	200	8,13	11	37,98	287	
Итого за день		1 185	30,16	34	180,29	1227,4	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,54	7	21,39	165,2	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	330	10,93	14	41,25	366,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	540	16,1	16	64,6	483,6	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Бисквит яблочный	60	3,02	5	16,67	104,5	678,01
Итого за Полдник		210	7,37	9	22,67	184	
Итого за день		1 180	34,4	39	139,72	1081,4	

(лист 8)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	2,92	3	17,78	113,6	1 153
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	340	6,43	7	38,84	248,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Плов со свининой	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	520	15,28	23	88,33	652,6	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
Итого за Полдник		210	9,59	8	33,72	215,2	
Итого за день		1 170	31,3	38	172,09	1163,9	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180	823
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	325	6,38	9	43,38	340,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печеню*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	510	18,86	13	77,42	534,1	
Полдник	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Молоко сгущенное	15	1,19	1	8,16	48,2	902
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Итого за Полдник	235	8,89	8	34,08	254,3	
Итого за день		1 170	34,13	30	166,08	1176,3	

(лист 10)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Итого за Завтрак	325	9,03	9	44,26	407,4	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2	100	0,38		15,97	71,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикаделька из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5	1 061
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	80	1,78	2	18,67	117,6	512
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	535	16,45	17	76,48	573,1	
Полдник	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Омлет с капустой	100	7,61	15	3,44	178,6	961
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Полдник	265	8,89	15	21,8	265,4	
Итого за день		1 225	34,75	41	158,51	1317,1	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	160	4,84	7	22,82	176,2	846
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	340	9,37	12	44,79	329,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из свинины Детская	60	2,82	5	7,51	89,5	1 081
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	540	15,99	12	80,32	525,9	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	4,67	4	28,41	166,7	1 003
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Итого за Полдник	300	6,37	5	48,89	266,4	
Итого за день		1 280	31,73	29	185,2	1169,1	

(лист 12)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7	235,05
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Итого за Завтрак	325	12,91	12	70,7	431,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,76	2	2,99	32	14 519
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная Солнышко	60	9,21	6	7,08	118,7	1 028,04
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	535	18,57	17	70,41	521	
Полдник	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Итого за Полдник	240	8,1	8	28,61	227,8	
Итого за день		1 200	39,58	37	180,92	1227,7	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	325	7,59	14	40,77	388,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Печень, тушеная в сметанном соусе	80	12,65	8	4,25	141,9	1 076,01
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	550	20,96	18	86,05	615,2	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
	Итого за Полдник	200	8,72	7	28,23	183,8	
Итого за день		1 175	37,27	39	166,25	1234,9	

(лист 14)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Итого за Завтрак	335	9,47	13	47,34	347,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из мяса кур	50	10,51	11	8,07	145,2	1 150
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	80	1,61	3	12,96	88	518
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	525	20,86	22	70,51	563,9	
Полдник	Омлет с капустой	70	5,33	11	2,4	125	961
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Полдник	235	6,61	11	20,76	211,8	
Итого за день		1 195	36,94	46	149,81	1170,8	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (гречневая, геркулес) молочная жидкая с маслом сливочным	160	2,72	4	16,06	112,2	869
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	335	4,35	9	41,6	266,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	565	20,88	15	87,59	576,8	
Полдник	Бисквит яблочный	50	2,51	4	13,89	87,1	678,01
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	6,86	9	20,94	177,1	
Итого за день		1 200	32,09	33	161,33	1067,9	

(лист 16)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Итого за Завтрак	330	9,12	8	41,39	275,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	50	9,44	7	6,14	126,3	1 028
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,23	3	23,34	147	512
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Итого за Обед	545	18,71	17	82,36	600	
Полдник	Рогалик с яблоками	50	3,54	2	25,13	133,2	437,03
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Итого за Полдник	230	8,76	8	33,59	241,2	
Итого за день		1 205	36,59	33	168,54	1164,6	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,89	6	20,27	154,7	886
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	325	8,33	14	41,39	363,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7,78	7	7,99	125,6	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,95	3	23,98	146,9	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	540	18,81	18	85,55	603,5	
Полдник	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1	972
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Полдник	240	8,66	9	23,03	208,4	
Итого за день		1 205	35,8	41	161,17	1222,5	

(лист 18)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Итого за Завтрак	325	10,01	7	50,59	342,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144	1 028
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	100	2,69	3	13,87	114	1 032
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	545	22,5	14	68,05	560,5	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Итого за Полдник	200	8,03	13	34,79	236,9	
Итого за день		1 170	40,54	34	164,63	1187,6	

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Итого за Завтрак	335	9,74	11	42,33	350,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью*	160	13,06	8	28,25	258	910
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	555	21,31	16	83,83	589,9	
	Итого за Обед						
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Итого за Полдник	240	6,91	4	50,95	256,9	
Итого за день		1 230	38,36	31	186,91	1244,4	

(лист 20)

Рацион: Березовский Яс 161.95

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,35	7	23,85	180	883
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	25	1,33	1	9,12	70,7	1 046
	Итого за Завтрак	325	5,68	8	44,95	298,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0,96	3	3,88	45,1	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из птицы	60	9,55	5	9,22	152,1	1 060
	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	565	19	18	74,43	569,4	
	Итого за Обед						
Полдник	Сырники с творогом и морковью	60	9,1	8	13,57	160,3	1 143
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Полдник		230	10,52	10	29,15	248	
Итого за день		1 220	35,2	36	159,73	1163,5	

Итого за период	23 910	704,87	705	3268,39	23450,7	
Среднее значение за период	1 195,5	35,2	35,3	163,4	1172,5	

Составил _____ Оловяникова Н

Утвердил _____