



Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	7	21,59	166,1	850
	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	9,25	17	41,04	378,8	
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 с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4	1 061
	Пюре гороховое	100	9,58	4	23,1	163,7	857
	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	150	0,24		18,33	76,2	705,01
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		520	23,71	17	77,36	577	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	9,08	7	36,63	238,1	
Итого за день		1 145	42,04	41	166,23	1241,4	

Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 1

День: среда

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
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	7,25	7	37,24	246,4	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат Бурячок	30	0,33	5	1,66	48,8	999
	Суп Шахтерский с гречневой крупой со сметаной	150	4,95	3	27,44	155,5	1 777
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с маслом	50	5,41	4	3,62	72	1 086
	Пюре картофельное с морковью	100	1,61	3	14,01	82	996
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		520	16,88	18	81,21	537,3	
Полдник							
	Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		240	4,92	4	25,95	166,9	
Итого за день		1 185	29,45	29	154,2	997,6	

Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,15	6	19,65	180	1 111
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
<b>Итого за Завтрак</b>		325	5,54	13	43,52	338,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	Суп из разных овощей со сметаной	150	1,19	2	6,39	72,3	1 181
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		535	16,66	21	68,27	610,7	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
<b>Итого за Полдник</b>		210	4,79	5	51,96	274,2	
<b>Итого за день</b>		1 170	26,99	39	174,95	1271	

Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	6,89	8	32,19	203,2	848
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
	<b>Итого за Завтрак</b>	330	8,52	9	55,79	328,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из свеклы	30	0,44	1	2,6	24	820
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,58	4	13,06	82,8	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень, тушенная в томатном соусе	60	6,49	6	3,18	106,4	1 076,01
	Каша гречневая вязкая	100	4,35	4	18,63	113,9	845,03
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	530	17,44	18	71,95	506,1	
Полдник	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	<b>Итого за Полдник</b>	200	8,03	13	34,79	233,2	
<b>Итого за день</b>	1 160	33,99	40	173,73	1115,5		

Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,22	6	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
<b>Итого за Завтрак</b>		325	9,56	14	44,69	343,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,56	1	4,03	29,7	834
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Бигус	160	14,62	14	8,22	219,6	1 191,03
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		525	20,1	18	56,94	485,6	
<b>Полдник</b>							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	11,51	13	22,28	189,2	334
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
<b>Итого за Полдник</b>		295	13,12	14	42,31	278,2	
<b>Итого за день</b>		1 245	42,78	46	155,14	1154,5	

Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,99	6	33,42	217,2	845
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	325	8,31	13	54,09	363,8	
<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>	Суп Харчо с филе куриным	150	1,05	3	7,35	94,2	577,01
	Котлета рыбная Солнышко	50	76,74	49	59,05	989,3	1 028,04
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	485	83,57	60	119,32	1392,7	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	200	8,13	11	37,98	287	
<b>Итого за день</b>	1 110	100,01	84	222,59	2091		

Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,9	9	47,41	321,9	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком,	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели мясные с рисом (ёжики) с соусом	130/20	10,45	15	18,9	254,1	466,05
	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	150	0,24		18,33	76,2	705,01
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		495	16,09	22	70,83	545,6	
Полдник							
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		210	6,26	4	38,67	191,2	
Итого за день		1 130	32,65	35	166,71	1105,7	



Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,83	8	23,76	154,2	235,05
	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>11,03</b>	<b>18</b>	<b>43,21</b>	<b>366,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	1 076
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>18,24</b>	<b>14</b>	<b>69,3</b>	<b>504,7</b>	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,39	6	8,51	146,9	972
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>10,02</b>	<b>8</b>	<b>28,54</b>	<b>254</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>39,29</b>	<b>40</b>	<b>152,25</b>	<b>1173,1</b>		

Рацион: Березовский Яс 174,06

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,06	6	19,48	151	868
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>13,45</b>	<b>14</b>	<b>43,11</b>	<b>367,4</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>20,4</b>	<b>19</b>	<b>67,57</b>	<b>538,8</b>	
Полдник	Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>4,92</b>	<b>4</b>	<b>25,95</b>	<b>166,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 180</b>	<b>39,11</b>	<b>37</b>	<b>149,44</b>	<b>1133,4</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>11 725</b>	<b>414,82</b>	<b>417</b>	<b>1684,94</b>	<b>12474,6</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>586,3</b>	<b>20,7</b>	<b>20,9</b>	<b>84,2</b>	<b>623,7</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Александ

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643064

Владелец Ковалёва Галина Владимировна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026