

Согласовано

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

(лист 2)

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	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	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	9,25	18	39,17	395,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Мясо кур отварное (для первых	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	10,72	4	26,89	182	857
	Напиток из плодов шиповника с	150	0,24		18,33	76,2	705,01
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		490	24,29	16	82,88	568,2	
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		1 115	42,62	41	169,88	1270,4	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	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	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп Шахтерский с гречневой крупой	150	4,95	3	27,44	155,5	1 777
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с	50	5,41	4	3,62	72	1 086
	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	146,9	512
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		530	17,74	20	98,12	620	
Полдник							
	Сырники @	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		220	4,24	4	27,65	163,3	
Итого за день		1 175	29,63	31	172,81	1076,7	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	150	4,3	5	20,29	142,5	1 111
	Чай с лимоном	150	0,07		11,37	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	5,69	13	38,46	317,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Суп из разных овощей со сметаной	150	1,19	2	6,39	86,7	1 181
	Мясо кур отварное (для первых	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
	Макаронные изделия отварные с	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		545	19	22	83,64	631,3	
Полдник							
	Слойка с творогом @	85	73,43	135	601,43	3929,7	739,01
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		235	74,45	136	613,43	3995,7	
Итого за день		1 205	99,14	171	746,73	5013,4	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	150	5,37	6	32,09	202,7	848
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5	1 046
Итого за Завтрак		330	6,98	7	60,73	328,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	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 рассыпчатая	100	6,22	4	32,41	189,7	998
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		500	18,87	17	86,42	560,1	
Полдник							
	Печенье детское @	25	1,88	2	14,17	101,8	1 141,09
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
Итого за Полдник		175	6,23	6	20,17	177,6	
Итого за день		1 105	32,08	30	178,52	1134,8	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,95	5	24,5	154,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	7,29	14	43,3	335,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп овсяный с овощами, сметаной	150	0,16		1,23	7,2	1 329
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус @	160	14,62	14	8,22	219,6	1 191,03
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		500	19,75	17	52,41	429,5	
Полдник							
	Слойка с яблоком @	85	3,32	26	53,13	272	806,16
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		235	3,32	26	65,13	319,9	
Итого за день		1 160	30,36	57	172,04	1153,9	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с	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	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	8,31	14	52,22	380,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп Харчо с филе куриным	150	2,15	3	10,12	77,9	577,01
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		485	15,56	13	71,18	445,5	
Полдник							
	Сырники @	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		220	5,26	5	27,65	181,4	
Итого за день		1 130	29,13	32	162,25	1076	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	5,39	6	23,84	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	10	44,41	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 белокочанной капусты с	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели мясные с рисом (ёжики) с	130	10,45	15	18,9	254,1	466,05
	Напиток из плодов шиповника с	150	0,24		18,33	76,2	705,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		500	16,77	21	80,6	552,9	
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		1 135	33,33	35	173,48	1113	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	150	4,22	4	23,76	146,7	235,05
	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		325	8,42	15	41,34	375,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	60	7,56	8	1,56	108	1 076
	Макаронные изделия отварные с	100	4,23	3	25,25	145,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		505	18,18	18	76,96	529,8	
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	12,5	42,6	897
Итого за Полдник		265	10,02	8	33,01	255,5	
Итого за день		1 195	36,62	41	162,51	1230	

Рацион: Березовский Яс 1-3 г

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная	150	4,06	6	19,48	151	868
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	11,79	14	43,11	367,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	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
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		520	21,86	12	82,74	537,1	
Полдник							
	Маффин шоколадный _@	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		240	3,34	7	52,33	278,9	
Итого за день		1 185	36,99	33	189,38	1252,4	
Итого за период		11 585	396,41	495	2300,66	15481,6	
Среднее значение за период		579,3	19,8	24,8	115	774,1	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643064

Владелец Ковалёва Галина Владимировна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026