



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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7,68</b>	<b>11</b>	<b>41,62</b>	<b>333,1</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>20,2</b>	<b>14</b>	<b>62,69</b>	<b>466</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,1</b>	<b>8</b>	<b>28,61</b>	<b>227,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>35,98</b>	<b>33</b>	<b>144,12</b>	<b>1074,4</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>8,37</b>	<b>10</b>	<b>39,66</b>	<b>396,3</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>24,02</b>	<b>14</b>	<b>63,78</b>	<b>540,4</b>	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с картофелем	50	0,39		14,96	67,9	1 181,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,74</b>	<b>5</b>	<b>22,01</b>	<b>157,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 160</b>	<b>37,13</b>	<b>29</b>	<b>136,65</b>	<b>1142,1</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,12</b>	<b>13</b>	<b>44,62</b>	<b>325,6</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>24,66</b>	<b>14</b>	<b>68,34</b>	<b>512,6</b>	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>9,51</b>	<b>9</b>	<b>42,46</b>	<b>286,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 165</b>	<b>41,69</b>	<b>36</b>	<b>165,22</b>	<b>1172</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>6,7</b>	<b>8</b>	<b>47,95</b>	<b>332,7</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	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>15,33</b>	<b>15</b>	<b>83,16</b>	<b>560,2</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>11</b>	<b>37,98</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 185</b>	<b>30,16</b>	<b>34</b>	<b>180,29</b>	<b>1227,4</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>10,93</b>	<b>14</b>	<b>41,25</b>	<b>366,3</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>16,1</b>	<b>16</b>	<b>64,6</b>	<b>483,6</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Бисквит яблочный	60	3,02	5	16,67	104,5	678,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,37</b>	<b>9</b>	<b>22,67</b>	<b>184</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 180</b>	<b>34,4</b>	<b>39</b>	<b>139,72</b>	<b>1081,4</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,43</b>	<b>7</b>	<b>38,84</b>	<b>248,6</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>15,28</b>	<b>23</b>	<b>88,33</b>	<b>652,6</b>	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>9,59</b>	<b>8</b>	<b>33,72</b>	<b>215,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 170</b>	<b>31,3</b>	<b>38</b>	<b>172,09</b>	<b>1163,9</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>6,38</b>	<b>9</b>	<b>43,38</b>	<b>340,4</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	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 печенью*	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>18,86</b>	<b>13</b>	<b>77,42</b>	<b>534,1</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>235</b>	<b>8,89</b>	<b>8</b>	<b>34,08</b>	<b>254,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 170</b>	<b>34,13</b>	<b>30</b>	<b>166,08</b>	<b>1176,3</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9,03</b>	<b>9</b>	<b>44,26</b>	<b>407,4</b>	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>15,97</b>	<b>71,2</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>16,45</b>	<b>17</b>	<b>76,48</b>	<b>573,1</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>8,89</b>	<b>15</b>	<b>21,8</b>	<b>265,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 225</b>	<b>34,75</b>	<b>41</b>	<b>158,51</b>	<b>1317,1</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>9,37</b>	<b>12</b>	<b>44,79</b>	<b>329,3</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>15,99</b>	<b>12</b>	<b>80,32</b>	<b>525,9</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,37</b>	<b>5</b>	<b>48,89</b>	<b>266,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 280</b>	<b>31,73</b>	<b>29</b>	<b>185,2</b>	<b>1169,1</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>12,91</b>	<b>12</b>	<b>70,7</b>	<b>431,4</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>18,57</b>	<b>17</b>	<b>70,41</b>	<b>521</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,1</b>	<b>8</b>	<b>28,61</b>	<b>227,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>39,58</b>	<b>37</b>	<b>180,92</b>	<b>1227,7</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>7,59</b>	<b>14</b>	<b>40,77</b>	<b>388,4</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>20,96</b>	<b>18</b>	<b>86,05</b>	<b>615,2</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,72</b>	<b>7</b>	<b>28,23</b>	<b>183,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 175</b>	<b>37,27</b>	<b>39</b>	<b>166,25</b>	<b>1234,9</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>9,47</b>	<b>13</b>	<b>47,34</b>	<b>347,6</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>20,86</b>	<b>22</b>	<b>70,51</b>	<b>563,9</b>	
	Полдник	Омлет с капустой	70	5,33	11	2,4	125
Чай с сахаром		150			11,98	47,9	1 188
Хлеб ржаной		15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>6,61</b>	<b>11</b>	<b>20,76</b>	<b>211,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 195</b>	<b>36,94</b>	<b>46</b>	<b>149,81</b>	<b>1170,8</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>4,35</b>	<b>9</b>	<b>41,6</b>	<b>266,5</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	Салат из белокачанной 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>20,88</b>	<b>15</b>	<b>87,59</b>	<b>576,8</b>	
	Полдник	Бисквит яблочный	50	2,51	4	13,89	87,1
Молоко кипяченое*		150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,86</b>	<b>9</b>	<b>20,94</b>	<b>177,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>32,09</b>	<b>33</b>	<b>161,33</b>	<b>1067,9</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>9,12</b>	<b>8</b>	<b>41,39</b>	<b>275,9</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>18,71</b>	<b>17</b>	<b>82,36</b>	<b>600</b>	
Полдник	Рогалик с яблоками	50	3,54	2	25,13	133,2	437,03
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,76</b>	<b>8</b>	<b>33,59</b>	<b>241,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>36,59</b>	<b>33</b>	<b>168,54</b>	<b>1164,6</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>8,33</b>	<b>14</b>	<b>41,39</b>	<b>363,1</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	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>18,81</b>	<b>18</b>	<b>85,55</b>	<b>603,5</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,66</b>	<b>9</b>	<b>23,03</b>	<b>208,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>35,8</b>	<b>41</b>	<b>161,17</b>	<b>1222,5</b>		

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>10,01</b>	<b>7</b>	<b>50,59</b>	<b>342,7</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>22,5</b>	<b>14</b>	<b>68,05</b>	<b>560,5</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,03</b>	<b>13</b>	<b>34,79</b>	<b>236,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 170</b>	<b>40,54</b>	<b>34</b>	<b>164,63</b>	<b>1187,6</b>		

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>9,74</b>	<b>11</b>	<b>42,33</b>	<b>350,6</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>21,31</b>	<b>16</b>	<b>83,83</b>	<b>589,9</b>		
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,91</b>	<b>4</b>	<b>50,95</b>	<b>256,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 230</b>	<b>38,36</b>	<b>31</b>	<b>186,91</b>	<b>1244,4</b>		

(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 пшеничная 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>5,68</b>	<b>8</b>	<b>44,95</b>	<b>298,6</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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>74,43</b>	<b>569,4</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,52</b>	<b>10</b>	<b>29,15</b>	<b>248</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>35,2</b>	<b>36</b>	<b>159,73</b>	<b>1163,5</b>		

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 \_\_\_\_\_