

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	4,86	24,23	182,85	227,15
	Чай с молоком	160	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционнно	10	2,6	2,68		35	1,32
	Итого за Завтрак 1-3	350	13,19	9,72	58,46	361,28	
2 Завтрак 1-3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед 1-3	Суп вермишелевый	150	1,94	3,29	13,76	69,01	1,29
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35	15,08
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,78	5,89	10,44	115	83,03
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3	490	17,14	12,65	67,94	386,14		
Полдник 1-3	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580,01
Итого за Полдник 1-3	200	2,1	15,38	38,23	299		
Ужин 1-3	Салат из свеклы отварной	30	1,4	6,1	7,6	91	26,07
	Каша гречневая вязкая	160	9,18	9,87	45	310,4	213,17
	Отвар шиповника	180	0,51		3,23	16,5	496,09
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117	573,02
Итого за Ужин 1-3	400	14,89	16,37	80,43	534,9		
Итого за день	1 540	47,72	54,52	254,86	1 625,32		

Директор



Х.С.Муширов

Технолог

А.Я.Мансурова