

Рацион: Колокопчык 1-3

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 1-3          | Каша пшениная вязкая                         | 150       | 6,15             | 4,83  | 27,66    | 179,56                  | 223,26      |
|                      | Какао с молоком                              | 160       | 2,48             | 2,18  | 10,35    | 78                      | 462,09      |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 30        | 4,09             | 1,2   | 25,6     | 95,43                   | 154,14      |
|                      | Масло сливочное                              | 10        | 0,08             | 7,27  | 0,13     | 96                      | 2,05        |
| Итого за Завтрак 1-3 |  | 350       | 12,8             | 15,48 | 63,74    | 448,99                  |             |
| 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             | Рассольник ленинградский                     | 150       | 8,74             | 9,05  | 5,21     | 137,1                   | 100,03      |
|                      | Плов из отварной птицы (д/с)                 | 110       | 7,38             | 4,92  | 14,88    | 133,8                   | 375,33      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                  | 150       | 0,45             | 0,08  | 15,08    | 63                      | 495,1       |
|                      | Свекла отварная                              | 30        |                  |       |          |                         |             |
|                      | Хлеб ржаной                                  | 30        | 2                | 0,22  | 12       | 30,78                   | 1,07        |
| Итого за Обед 1-3    |  | 470       | 18,57            | 14,27 | 47,17    | 364,68                  |             |
| Полдник 1-3          | Чай с сахаром                                | 150       | 0,15             | 0,08  | 6,98     | 28,5                    | 457,09      |
|                      | Батон  | 50        | 3,75             | 1,45  | 25,7     | 143                     | 576         |
|                      | Итого за Полдник 1-3                         |           | 200              | 3,9   | 1,53     | 32,68                   | 171,5       |
| Ужин 1-3             | Суп молочный с макаронными изделиями         | 180       | 5,18             | 10,63 | 17,73    | 144,18                  | 139,1       |
|                      | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180       | 0,61             |       | 3,87     | 19,8                    | 496,08      |
|                      | Джем/варенье                                 | 20        |                  |       |          |                         |             |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 20        | 3,95             | 0,5   | 21,05    | 119,29                  | 154,13      |
|                      | Итого за Ужин 1-3                            |           | 400              | 9,74  | 11,13    | 42,65                   | 283,27      |
| Итого за день        |  | 1 520     | 45,41            | 42,81 | 196,04   | 1 312,44                |             |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова