

Рацион: Чайковский3-7(В-Пн)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша овсяная вязкая молочная	180	7,14	8,46	29,64	224,4	76,07
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6	462,1
	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 3-7		400	14,28	19,54	67,79	509,43	
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,5		9,1	38	
Обед 3-7	Суп картофельный с клецками	180	1,87	1,94	11,38	73,44	64,07
	Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	311,4	333,16
	Огурцы соленные (порциями)	30	2	0,25	4,25	27,5	149,28
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 3-7		600	26,21	24,82	52,92	518,72	
Полдник 3-7	Кефир	200	6	0,1	7,6	114	9
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 3-7		250	9,75	5	38,8	321,5	
Ужин 3-7	Макаронь отварные с сыром	190	11,82	10,23	38,2	254	259,11
	Икра Морковная	50	5,67	0,08	9,5	14	40,00
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
Итого за Ужин 3-7		450	15,97	10,83	68,55	411,29	
Итого за день		1 800	66,71	60,19	237,16	1798,94	
Итого за период		18 050	578,02	569,25	2 340,52	16 234,90	
Среднее значение за период			41,3	40,7	167,2	1159,6	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова