

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша овсяная вязкая молочная	150	5,95	7,05	24,7	187	76
	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	12,6	17,7	60,78	456,43	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38	
Обед 1-3	Суп картофельный с клецками	150	1,56	1,62	9,48	61,2	64,06
	Голубцы ленивые (с)	110	12,1	13,64	4,4	190,3	333,03
	Огурцы соленые (порциями)	30	1,2	0,15	2,55	16,5	149,17
	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		470	17,31	15,71	43,51	361,78	
Полдник 1-3							
	Кефир	150	4,5	0,08	45		9,06
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 1-3		200	8,25	4,98	76,2	207,5	
Ужин 1-3							
	Макаронные отварные с сыром	180	10,64	9,21	34,38	228,6	259,01
	Икра Морковная	40	0,55	3,24	3,31	0,4	40,00
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
Итого за Ужин 1-3		400	15,46	13,74	71,66	358,67	
Итого за день		1 520	54,12	52,13	261,25	1 422,38	
Итого за период		15 350	499,55	485,99	2 158,66	14 107,24	
Среднее значение за период			35,6	34,5	154	1007,6	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова