

Рацион: Чайковский3-7(В-Пн)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша ячневая молочная вязкая	180	6	5,51	27,47	207,24	227,22
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460,07
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
	Итого за Завтрак 3-7	400	14,13	10,56	63,42	395,27	
2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 3-7	Суп вермишелевый	180	2,33	3,94	16,51	82,81	1,34
	Картофельное пюре	150	6,78	4,32	22,72	147,75	15,09
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,89	8,25	10,42	161	83,02
	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	610	22,54	16,82	79,74	497,94		
Полдник 3-7	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580,01
	Итого за Полдник 3-7	250	2,15	15,4	40,55	308,5	
Ужин 3-7	Салат из свеклы отварной	50	1,4	6,1	7,6	91	26,07
	Каша гречневая вязкая	170	9,18	9,87	45	310,4	213,17
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	496
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
Итого за Ужин 3-7	450	15,21	16,47	77,95	542,69		
Итого за день	1 810	54,43	59,65	271,46	1788,4		

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова