

Рацион: Колокольчик 1-3		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша рисовая вязкая	150	2,2	2,89	22,93	126,52	218,24
	Кофейный напиток с молоком	160	2,1	1,88	10,2	66	465,02
	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
	<b>Итого за Завтрак 1-3</b>	<b>350</b>	<b>8,47</b>	<b>13,24</b>	<b>58,86</b>	<b>383,95</b>	
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>		100	0,5		9,1	38	
Обед 1-3	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,92	0,9	2,27	44,85	104,1
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	18,8	14,3	25,8	307	436,03
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,46		17,64	91,39	87,02
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	574,01
	<b>Итого за Обед 1-3</b>	<b>480</b>	<b>19,51</b>	<b>17,14</b>	<b>49,94</b>	<b>457,28</b>	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
	<b>Итого за Полдник 1-3</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>4,33</b>	<b>27,53</b>	<b>142,5</b>	
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260	268,02
	Икра Морковная	40					
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
	<b>Итого за Ужин 1-3</b>	<b>400</b>	<b>18</b>	<b>17,75</b>	<b>47,4</b>	<b>439</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 530</b>	<b>51,78</b>	<b>52,46</b>	<b>192,83</b>	<b>1 460,73</b>		

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова