

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)		Неделя: 1			День: четверг		
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	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
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		<b>400</b>	<b>14,84</b>	<b>17,12</b>	<b>55,75</b>	<b>368,21</b>	
<b>2 Завтрак 3-7</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед 3-7</b>							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,11	4,23	4,55	96,66	93,1
	Капуста тушеная(д/с)	140	5,25	8,26	18,61	96,6	380,17
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	110,09
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3	1
<b>Итого за Обед 3-7</b>		<b>600</b>	<b>25,29</b>	<b>19,6</b>	<b>55,49</b>	<b>508,56</b>	
<b>Полдник 3-7</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		<b>250</b>	<b>5,35</b>	<b>2,75</b>	<b>37,2</b>	<b>207</b>	
<b>Ужин 3-7</b>							
	Суп из овощей	200	5,68	7,7	5,39	113,56	116,12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Сухарики/гренки	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		<b>450</b>	<b>9,68</b>	<b>8,2</b>	<b>39,29</b>	<b>292,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>55,96</b>	<b>48,07</b>	<b>197,53</b>	<b>1420,33</b>	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова