

Рацион: Колокольчик 1-3		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша пшенная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	179,56	223,26
	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
	<b>Итого за Завтрак 1-3</b>	<b>350</b>	<b>12,8</b>	<b>15,48</b>	<b>63,74</b>	<b>448,99</b>	
2 Завтрак 1-3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед 1-3	Рассольник ленинградский	150	8,74	9,05	5,21	137,1	100,03
	Плов из отварной птицы (д/с)	110	7,38	4,92	14,88	133,8	375,33
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Свекла отварная	30					
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 1-3</b>	<b>470</b>	<b>18,57</b>	<b>14,27</b>	<b>47,17</b>	<b>364,68</b>		
Полдник 1-3	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
<b>Итого за Полдник 1-3</b>	<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>1,53</b>	<b>32,68</b>	<b>171,5</b>		
Ужин 1-3	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	Кишель из концентрата плодового или ягодного	180	0,61		3,87	19,8	496,08
	Джем/варенье	20					
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 1-3</b>	<b>400</b>	<b>9,74</b>	<b>11,13</b>	<b>42,65</b>	<b>283,27</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 520</b>	<b>45,41</b>	<b>42,81</b>	<b>196,04</b>	<b>1 312,44</b>		

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова