Рацион: Чайковский3-7(В-Лн) **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7							
	Каша "Дружба".	180	4,68	5,94	24,84	171,54	229,18
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	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
Итого за Завтрак 3-7		400	9,03	14,5	58,94	397,17	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,5		9,1	38	
Обед 3-7							
	Суп вермишелевый	180	2,33	3,94	16,51	82,81	1,35
	Картофельное пюре	130	2,85	3,74	19,69	128,05	15,06
	Рыба,тушенная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	51,5	299,11
	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		590	14,57	9,14	69,64	368,74	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 3-7		250	5,35	6,2	42,7	271,5	
Ужин 3-7							
	Омлет натуральный	180	14	17,25	13,5	260	268,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Салат из свеклы с маслом	50	0,7	11,05	3,8	46,5	26,01
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Ужин 3-7		450	18,7	28,8	51,2	485,5	
Итого за день		1 790	48,15	58,64	231,58	1560,91	

Директор Х.С.Муниров Технолог А.Я.Мансурова