

Рацион: Чайковский-3-(В-Лн)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,16	5,48	25,91	173,32	230,1
	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
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
Итого за Завтрак 3-7		400	12,3	16,56	64,06	458,35	
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 картофельный с бобовыми и гречками	180	5,4	11,18	19,44	117,51	65,04
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256,08
	Птица в соусе с томатом (д/с)	70	6,65	8,23	12,29	71,75	367,23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	13,36	41,04	1,33
Итого за Обед 3-7		610	19,72	24,74	92,73	490,4	
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	Запеканка из творога	160	25,28	12,32	24	310,4	279,27
	Кисель	60			1,88	7,5	484,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
Итого за Ужин 3-7		450	29,43	12,92	56,23	475,19	
Итого за день		1 830	67,3	60,42	264,82	1733,44	

(лист 2)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова