

Рацион: Колокопчык 1-3		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	4,86	24,23	182,85	227,15
	Чай с молоком	160	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	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 1-3</b>		<b>350</b>	<b>13,19</b>	<b>9,72</b>	<b>58,46</b>	<b>361,28</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	Суп вермишелевый	150	1,94	3,29	13,76	69,01	1,29
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35	15,08
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,78	5,89	10,44	115	83,03
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 1-3</b>		<b>490</b>	<b>17,14</b>	<b>12,65</b>	<b>67,94</b>	<b>386,14</b>	
Полдник 1-3	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580,01
	<b>Итого за Полдник 1-3</b>		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>15,38</b>	<b>38,23</b>	<b>299</b>
Ужин 1-3	Салат из свеклы отварной	30	1,4	6,1	7,6	91	26,07
	Каша гречневая вязкая	160	9,18	9,87	45	310,4	213,17
	Отвар шиповника	180	0,51		3,23	16,5	496,09
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117	573,02
<b>Итого за Ужин 1-3</b>		<b>400</b>	<b>14,89</b>	<b>16,37</b>	<b>80,43</b>	<b>534,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>47,72</b>	<b>54,52</b>	<b>254,86</b>	<b>1 625,32</b>	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова