Рацион: Колокольчик 1-3 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша рисовая вязкая	150	2,2	2,89	22,93	126,52	218,24
	Кофейный напиток с молоком	160	2,1	1,88	10,2	66	465,02
	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 1-3		350	8,47	13,24	58,86	383,95	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38	
Обед 1-3							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,92	0,9	2,27	44,85	104,1
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	18,8	14,3	25,8	307	436,03
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,46		17,64	91,39	87,02
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	574,01
Итого за Обед 1-3		480	19,51	17,14	49,94	457,28	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
Итого за Полдник 1-3		200	5,3	4,33	27,53	142,5	
Ужин 1-3							
	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260	268,02
	Икра Морковная	40					
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Ужин 1-3		400	18	17,75	47,4	439	
Итого за день		1 530	51,78	52,46	192,83	1 460,73	

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