

Рацион: Чайковский-7 (В-Лн)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	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
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
	Итого за Завтрак 3-7	400	14,84	17,12	55,75	368,21	
2 Завтрак 3-7							
Итого за 2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 3-7	Борщ из свежей капусты с картошкой	180	1,11	4,23	4,55	96,66	93,1
	Капуста тушеная(д/с)	140	5,25	8,26	18,61	96,6	380,17
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	110,09
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3	1
Итого за Обед 3-7	600	25,29	19,6	55,49	508,56		
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
Итого за Полдник 3-7	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
	Итого за Полдник 3-7	250	5,35	2,75	37,2	207	
Ужин 3-7	Суп из овощей	200	5,68	7,7	5,39	113,56	116,12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Сухарики/греники	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
	Итого за Ужин 3-7	450	9,68	8,2	39,29	292,56	
Итого за день	1 800	55,56	48,07	197,53	1420,33		

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова