

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша "Дружба".	150	3,9	4,95	20,7	142,95	229,17
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	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
	<b>Итого за Завтрак 1-3</b>	<b>350</b>	<b>8,22</b>	<b>13,5</b>	<b>53,41</b>	<b>362,88</b>	
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,89	0,82	2,39	36,79	299,09
	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>14,25</b>	<b>7,58</b>	<b>59,89</b>	<b>307,93</b>		
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	<b>Итого за Полдник 1-3</b>	<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>5,88</b>	<b>39,83</b>	<b>255,5</b>	
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260	268,22
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	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
<b>Итого за Ужин 1-3</b>	<b>400</b>	<b>18,65</b>	<b>28,78</b>	<b>48,88</b>	<b>476</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 540</b>	<b>46,57</b>	<b>55,74</b>	<b>211,11</b>	<b>1 440,31</b>		

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова