

Рацион: Чайковский-3-7(В-Пн)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	183,52	230,13
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	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	12,33	9,77	61,4	348,15	
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	Свекольник	180	1,85	4,48	7,79	78,48	98,08
	Каша гречневая вязкая	150	8,61	9,25	42,19	291	213
	Котлета "Богатырская"	70	11,06	18,13	11,73	251,97	59,08
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 3-7		610	24,06	32,17	91,8	727,83	
Полдник 3-7	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
Итого за Полдник 3-7		250	4,3	3,45	28,2	132,5	
Ужин 3-7	Рагу из овощей	200	11,52	11,1	22	269,02	177,26
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	496
	Огурцы соленые (порциями)	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
Итого за Ужин 3-7		450	16,15	11,6	47,35	410,31	
Итого за день		1 810	57,24	57,39	238,55	1662,79	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова