

| Рацион: Колокольчик 1-3 |  | Неделя: 1 |                  |       | День: понедельник |                         |             |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Примем пищи             | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы          |                         |             |
| Завтрак 1-3             | Каша манная молочная жидкая                  | 150       | 4,55             | 4,84  | 22,86             | 152,93                  | 230,12      |
|                         | Какао с молоком                              | 150       | 2,48             | 2,18  | 10,35             | 78                      | 462,09      |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 30        | 4,09             | 1,2   | 25,6              | 95,43                   | 154,14      |
|                         | Масло сливочное                              | 10        | 0,08             | 7,27  | 0,13              | 95                      | 2,05        |
| Итого за Завтрак 1-3    |  | 350       | 11,2             | 15,49 | 58,94             | 422,36                  |             |
| 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                | Суп картофельный с бобовыми и гречками       | 150       | 4,5              | 9,32  | 16,2              | 97,93                   | 65,03       |
|                         | Макаронные изделия отварные                  | 110       | 4,07             | 3,63  | 21,67             | 135,3                   | 256,06      |
|                         | Пюре в соусе с томатом (для)                 | 50        | 4,75             | 5,88  | 8,78              | 51,25                   | 367,18      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                  | 150       | 0,45             | 0,08  | 15,08             | 65                      | 495,1       |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 30        | 2                | 0,22  | 12                | 30,78                   | 1,07        |
| Итого за Обед 1-3       |  | 490       | 15,77            | 19,13 | 73,73             | 378,26                  |             |
| 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      |
| Итого за Полдник 1-3    |  | 200       | 4,95             | 5,88  | 39,83             | 255,5                   |             |
| Ужин 1-3                | Запеканка из творога                         | 140       | 22,12            | 10,78 | 21                | 271,6                   | 279,25      |
|                         | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 50        |                  |       | 1,5               | 6                       | 484,05      |
|                         | 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      |
| Итого за Ужин 1-3       |  | 400       | 26,39            | 12,07 | 56,47             | 407,23                  |             |
| Итого за день           |  | 1 540     | 58,81            | 52,57 | 238,07            | 1 601,35                |             |

(лист 2)

Директор



Х.С.Муширов

Технолог

А.Я.Мансурова