

Рацион: Чайковский3-7(В-Пн)		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша пшенная вязкая	180	7,38	5,8	33,19	215,47	223,27
	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
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
	<b>Итого за Завтрак 3-7</b>	<b>400</b>	<b>14,52</b>	<b>16,88</b>	<b>71,34</b>	<b>500,5</b>	
2 Завтрак 3-7	Яблоку	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед 3-7	Рассольник ленинградский	180	10,49	10,85	6,25	164,52	100
	Плов из отварной птицы (д/с)	160	10,46	6,97	21,08	189,55	375,34
	Свекла отварная	50					
	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
<b>Итого за Обед 3-7</b>	<b>600</b>	<b>23,49</b>	<b>18,13</b>	<b>57,42</b>	<b>460,45</b>		
Полдник 3-7	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>1,55</b>	<b>35</b>	<b>181</b>	
Ужин 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	11,81	19,7	160,2	139,09
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,68		4,3	22	496
	Джем/варенье	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>	<b>450</b>	<b>10,39</b>	<b>12,31</b>	<b>45,05</b>	<b>301,49</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 800</b>	<b>52,75</b>	<b>49,27</b>	<b>218,61</b>	<b>1487,44</b>		

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова