

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша "Дружба".	180	4,68	5,94	24,84	171,54	229,18
	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
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
	<b>Итого за Завтрак 3-7</b>	<b>400</b>	<b>9,03</b>	<b>14,5</b>	<b>58,94</b>	<b>397,17</b>	
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	
Обед 3-7	Суп вермишелевый	180	2,33	3,94	16,51	82,81	1,35
	Картофельное пюре	130	2,85	3,74	19,69	128,05	15,06
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	51,5	299,11
	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>590</b>	<b>14,57</b>	<b>9,14</b>	<b>69,64</b>	<b>368,74</b>		
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
<b>Итого за Полдник 3-7</b>	<b>250</b>	<b>5,35</b>	<b>6,2</b>	<b>42,7</b>	<b>271,5</b>		
Ужин 3-7	Омлет натуральный	180	14	17,25	13,5	260	268,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	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 3-7</b>	<b>450</b>	<b>18,7</b>	<b>28,8</b>	<b>51,2</b>	<b>485,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 790</b>	<b>48,15</b>	<b>58,64</b>	<b>231,58</b>	<b>1560,91</b>		

(лист 8)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова