

Рацион: Колокольник 1-3		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием 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	100	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	96	2,05
	<b>Итого за Завтрак 1-3</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>15,49</b>	<b>58,94</b>	<b>422,36</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 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
	Греча в соусе с томатом (д/с)	50	4,75	5,88	8,78	51,25	367,18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	83	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 1-3</b>	<b>490</b>	<b>15,77</b>	<b>19,13</b>	<b>73,73</b>	<b>378,26</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	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
<b>Итого за Ужин 1-3</b>	<b>400</b>	<b>26,39</b>	<b>12,07</b>	<b>56,47</b>	<b>407,23</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 540</b>	<b>58,81</b>	<b>52,57</b>	<b>238,07</b>	<b>1 501,35</b>		

(лист 2)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова