

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 3-7 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,18 | 10,63 | 17,73 | 144,18 | 139,1 |
| | 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 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,68 | | 35 | 1,32 |
| Итого за Завтрак 3-7 | | 400 | 14,84 | 17,12 | 55,75 | 368,21 | |
| 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 | | | | | | | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,11 | 4,23 | 4,55 | 96,66 | 93,1 |
| | Капуста тушеная(д/с) | 140 | 5,25 | 8,26 | 18,61 | 96,6 | 380,17 |
| | Биточки из птицы припущенные | 70 | 14 | 12,6 | 7,5 | 199 | 110,09 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 495 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 16,7 | 51,3 | 1 |
| Итого за Обед 3-7 | | 600 | 25,29 | 19,6 | 55,49 | 508,56 | |
| Полдник 3-7 | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460,03 |
| | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 143 | 576 |
| Итого за Полдник 3-7 | | 250 | 5,35 | 2,75 | 37,2 | 207 | |
| Ужин 3-7 | | | | | | | |
| | Суп из овощей | 200 | 5,68 | 7,7 | 5,39 | 113,56 | 116,12 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457,08 |
| | Сухарики/гренки | 20 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 141 | 573 |
| Итого за Ужин 3-7 | | 450 | 9,68 | 8,2 | 39,29 | 292,56 | |
| Итого за день | | 1 800 | 55,56 | 48,07 | 197,53 | 1420,33 | |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова