

| 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 пшениная 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 |
| | Итого за Завтрак 3-7 | 400 | 14,52 | 16,88 | 71,34 | 500,5 | |
| 2 Завтрак 3-7 | Яблоку | 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 | 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 | | | | | |
| | Комлот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 495 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,22 | 12 | 30,78 | 1,07 |
| Итого за Обед 3-7 | 600 | 23,49 | 18,13 | 57,42 | 460,45 | | |
| 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 |
| Итого за Полдник 3-7 | 250 | 3,95 | 1,55 | 35 | 181 | | |
| 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 |
| Итого за Ужин 3-7 | 450 | 10,39 | 12,31 | 45,05 | 301,49 | | |
| Итого за день | 1 800 | 52,75 | 49,27 | 218,61 | 1487,44 | | |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова