

Лист 1 из 1

Рацион: Колокольник 1-3		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша пшениная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	179,56	223,26
	Какао с молоком	160	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
Итого за Завтрак 1-3		350	12,8	15,48	63,74	448,99	
2 Завтрак 1-3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 1-3	Рапсолыник ленинградский	150	8,74	9,05	5,21	137,1	100,03
	Плов из отварной птицы (д/с)	110	7,38	4,92	14,88	133,8	375,33
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Свекла отварная	30					
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3		470	18,57	14,27	47,17	364,68	
Полдник 1-3	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	3,9	1,53	32,68	171,5	
Ужин 1-3	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	Кисель из концентрата плодowego или ягодного	180	0,61		3,87	19,8	496,08
	Джем/варенье	20					
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
Итого за Ужин 1-3		400	9,74	11,13	42,65	283,27	
Итого за день		1 520	45,41	42,81	196,04	1 312,44	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова