

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	183,52	230,13
	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
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
	<b>Итого за Завтрак 3-7</b>	<b>400</b>	<b>12,33</b>	<b>9,77</b>	<b>61,4</b>	<b>348,15</b>	
2 Завтрак 3-7	Яблоку	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед 3-7	Свекольник	180	1,85	4,48	7,79	78,48	98,08
	Каша гречневая вязкая	150	8,61	9,25	42,19	291	213
	Котлета "Богатырская"	70	11,06	18,13	11,73	251,97	59,08
	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>610</b>	<b>24,06</b>	<b>32,17</b>	<b>91,8</b>	<b>727,83</b>		
Полдник 3-7	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
<b>Итого за Полдник 3-7</b>	<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>3,45</b>	<b>28,2</b>	<b>132,5</b>		
Ужин 3-7	Рагу из овощей	200	11,52	11,1	22	269,02	177,26
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	496
	Огурцы соленные (порциями)	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>	<b>450</b>	<b>16,15</b>	<b>11,6</b>	<b>47,35</b>	<b>410,31</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 810</b>	<b>57,24</b>	<b>57,39</b>	<b>238,55</b>	<b>1662,79</b>		

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова