

Рацион: Чайковский3-7(В-Пн)		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,16	5,48	25,91	173,32	230,1
	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
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
	<b>Итого за Завтрак 3-7</b>	<b>400</b>	<b>12,3</b>	<b>16,56</b>	<b>64,06</b>	<b>458,35</b>	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>9,1</b>	<b>38</b>	
Обед 3-7	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,4	11,18	19,44	117,51	65,04
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256,08
	Птица в соусе с томатом (д/с)	70	6,65	8,23	12,29	71,75	367,23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	13,36	41,04	1,33
<b>Итого за Обед 3-7</b>	<b>610</b>	<b>19,72</b>	<b>24,74</b>	<b>92,73</b>	<b>490,4</b>		
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>	<b>250</b>	<b>5,35</b>	<b>6,2</b>	<b>42,7</b>	<b>271,5</b>	
Ужин 3-7	Запеканка из творога	160	25,28	12,32	24	310,4	279,27
	Кисель	60			1,88	7,5	484,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>	<b>450</b>	<b>29,43</b>	<b>12,92</b>	<b>56,23</b>	<b>475,19</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 830</b>	<b>67,3</b>	<b>60,42</b>	<b>264,82</b>	<b>1733,44</b>		

(лист 2)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова