

Рацион: Чайковский-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша рисовая вязкая	180	2,5	3,27	25,99	143,39	218,23
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465,01
	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	9,19	13,99	63,96	414,02	
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
		100	0,5		9,1	38	
Итого за 2 Завтрак 3-7							
Обед 3-7	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,11	1,08	2,72	53,82	104,09
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	18,8	14,3	25,8	307	436,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55		31,97	130,07	87,2
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	16,7	51,3	1
Итого за Обед 3-7		600	22,89	22,3	77,5	530,79	
Полдник 3-7	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	104	462
	Булочка домашняя	70	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
Итого за Полдник 3-7		250	7,4	6,25	32,7	198,5	
Ужин 3-7	Омлет натуральный	190	18,67	23	18	346,67	268,23
	Икра Морковная	50					
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Ужин 3-7		450	22,67	23,5	51,9	525,67	
Итого за день		1 800	62,65	66,04	235,16	1706,98	

(лист 4)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова