

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------------|-----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1-3 | Каша пшеничная 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 | Рассольник 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 плодового 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