

Рацион: Чайковский3-7(В-Пн)		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	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
	Сыр порционный	10	2,6	2,68		35	1,32
Итого за Завтрак 3-7		400	14,84	17,12	55,75	368,21	
2 Завтрак 3-7	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 3-7	Суп картофельный с крупой	180	2,17	3,62	7,06	70,38	114,13
	Капуста тушеная	140	3,79	5,39	10,4	105,07	3,15
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	110,09
	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
Итого за Обед 3-7		600	21,81	21,89	66,93	525,61	
Полдник 3-7	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	104	462
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 3-7		250	7,05	7,8	45	311,5	
Ужин 3-7	Каша ячневая	200	21,4	18,8	23,87	34,3	208
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Джем/варенье	20	0,1		21,0	524	86,00
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
Итого за Ужин 3-7		450	7,94	5,99	40,75	262,36	
Итого за день		1 800	52,14	52,9	218,53	1510,68	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова