

| Рацион: Колокопчик 1-3 | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1-3 | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 5,3 | 4,86 | 24,23 | 182,85 | 227,15 |
| | Чай с молоком | 160 | 1,2 | 0,98 | 8,63 | 48 | 460,06 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,09 | 1,2 | 25,6 | 95,43 | 154,14 |
| | Сыр порционно | 10 | 2,6 | 2,68 | | 35 | 1,32 |
| | Итого за Завтрак 1-3 | 350 | 13,19 | 9,72 | 58,46 | 361,28 | |
| 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 | Суп вермишелевый | 150 | 1,94 | 3,29 | 13,76 | 69,01 | 1,29 |
| | Картофельное пюре | 110 | 4,97 | 3,17 | 16,66 | 108,35 | 15,08 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 50 | 7,78 | 5,89 | 10,44 | 115 | 83,03 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,45 | 0,08 | 15,08 | 63 | 495,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,22 | 12 | 30,76 | 1,07 |
| Итого за Обед 1-3 | 490 | 17,14 | 12,65 | 67,94 | 386,14 | | |
| Полдник 1-3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 457,09 |
| | Вафли | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | 580,01 |
| Итого за Полдник 1-3 | 200 | 2,1 | 15,38 | 38,23 | 299 | | |
| Ужин 1-3 | Салат из свеклы отварной | 30 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91 | 26,07 |
| | Каша гречневая вязкая | 160 | 9,18 | 9,87 | 45 | 310,4 | 213,17 |
| | Отвар шиповника | 180 | 0,51 | | 3,23 | 16,5 | 496,09 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573,02 |
| Итого за Ужин 1-3 | 400 | 14,89 | 16,37 | 80,43 | 534,9 | | |
| Итого за день | 1540 | 47,72 | 54,52 | 254,86 | 1625,32 | | |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова