

Рацион: Чайковский3-7 (В-Лн)      Неделя: 1      День: пятница      (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша "Артек" молочная вязкая	180	6,91	7	35,47	237,43	195,09
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460,07
	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>12,52</b>	<b>16,64</b>	<b>71,55</b>	<b>486,46</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 крупой	180	2,17	13,62	7,06	70,38	114
	Картофельное пюре	150	6,78	4,32	22,72	147,75	15,09
	Пенья говяжья по-строгановски	70	19,11	9,21	7,45	189,14	356,17
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3	1
<b>Итого за Обед 3-7</b>	<b>610</b>	<b>30,58</b>	<b>27,6</b>	<b>72,02</b>	<b>534,17</b>		
Полдник 3-7	Кефир	200	5,8	5	8	101	470,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
<b>Итого за Полдник 3-7</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>6,45</b>	<b>33,7</b>	<b>244</b>		
Ужин 3-7	Капуста тушенная	190	3,79	5,39	10,4	105,07	3,15
	Икра Морковная	50					
	Чай с сахаром	180	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>7,94</b>	<b>5,99</b>	<b>40,75</b>	<b>262,36</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 810</b>	<b>61,09</b>	<b>56,68</b>	<b>227,12</b>	<b>1564,99</b>		

(лист 6)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова