

Лист 11

Рацион: Колокольник 1-3		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша "Дружба"	150	3,9	4,95	20,7	142,95	229,17
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	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	8,22	13,5	53,41	362,88	
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
	Итого за 2 Завтрак 1-3	100	0,5		9,1	38	
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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,89	0,82	2,39	38,79	299,09
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
	Итого за Обед 1-3	490	14,25	7,58	59,89	307,93	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	Итого за Полдник 1-3	200	4,95	5,88	39,83	255,5	
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260	268,22
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Салат из свеклы с маслом	50	0,7	11,05	3,8	46,5	26,01
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141	573
	Итого за Ужин 1-3	400	18,65	28,78	48,88	476	
Итого за день		1 540	46,57	55,74	211,11	1 440,31	

(лист 8)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Сейф

А.Я.Мансурова