

Рацион: Чайковский3-7(В-Пн)      Неделя: 1      День: среда      (лист 3)

| Прием пищи             | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 3-7            | Каша рисовая вязкая               | 180       | 2,5              | 3,27  | 25,99    | 143,39                  | 218,23      |
|                        | Кофейный напиток с молоком        | 180       | 2,52             | 2,25  | 12,24    | 79,2                    | 465,01      |
|                        | 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 3-7              | 400       | 9,19             | 13,99 | 63,96    | 414,02                  |             |
| 2 Завтрак 3-7          | Сок яблочный                      | 100       | 0,5              |       | 9,1      | 38                      | 7,1         |
| Итого за 2 Завтрак 3-7 |                                   | 100       | 0,5              |       | 9,1      | 38                      |             |
| Обед 3-7               | Щи из свежей капусты с картофелем | 180       | 1,11             | 1,08  | 2,72     | 53,82                   | 104,09      |
|                        | Жаркое по-домашнему с мясом       | 180       | 18,8             | 14,3  | 25,8     | 307                     | 436,03      |
|                        | Компот из смеси сухофруктов       | 200       | 0,55             |       | 31,97    | 130,07                  | 87,2        |
|                        | Хлеб ржаной                       | 40        | 1,98             | 0,36  | 16,7     | 51,3                    | 1           |
|                        | Итого за Обед 3-7                 | 600       | 22,89            | 22,3  | 77,5     | 530,79                  |             |
| Полдник 3-7            | Какао с молоком                   | 180       | 3,3              | 2,9   | 13,8     | 104                     | 462         |
|                        | Булочка домашняя                  | 70        | 4,1              | 3,35  | 18,9     | 94,5                    | 542,02      |
| Итого за Полдник 3-7   |                                   | 250       | 7,4              | 6,25  | 32,7     | 198,5                   |             |
| Ужин 3-7               | Омлет натуральный                 | 190       | 18,67            | 23    | 18       | 346,67                  | 268,23      |
|                        | Икра Морковная                    | 50        |                  |       |          |                         |             |
|                        | Чай с сахаром                     | 180       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 457         |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 30        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 573         |
|                        | Итого за Ужин 3-7                 | 450       | 22,67            | 23,5  | 51,9     | 525,67                  |             |
| Итого за день          |                                   | 1 800     | 62,65            | 66,04 | 235,16   | 1706,98                 |             |

(лист 4)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

*Handwritten signature*

А.Я.Мансурова