

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша овсяная вязкая молочная	180	7.14	8.46	29.64	224.4	76.07
	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
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
	Итого за Завтрак 3-7	400	14.28	19.54	67.79	509.43	
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	Суп картофельный с клецками	180	1.87	1.94	11.38	73.44	64.07
	Голубцы ленивые	180	19.8	22.32	7.2	311.4	333.16
	Огурцы соленные (порциями)	30	2	0.25	4.25	27.5	149.28
	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	26.21	24.62	52.92	518.72	
Полдник 3-7							
	Кефир	200	6	0.1	7.6	114	9
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
	Итого за Полдник 3-7	250	9.75	5	38.8	321.5	
Ужин 3-7							
	Макароны отварные с сыром	190	11.82	10.23	38.2	254	259.11
	Икра Морковная	50	5.67	0.08	9.5	14	40.00
	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
	Итого за Ужин 3-7	450	15.97	10.83	68.55	411.29	
	Итого за день	1 800	66.71	60.19	237.16	1798.94	
	Итого за период	18 050	578.02	569.25	2 340.52	16 234.90	
	Среднее значение за период		41.3	40.7	167.2	1159.6	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

А.Я.Мансурова