

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	8,86	14,78	120,15	139,08
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78	462,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционный	10	2,6	2,68		36	1,32
Итого за Завтрак 1-3		350	13,49	14,92	50,73	328,58	
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							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	0,92	3,53	3,8	80,55	93,11
	Капуста тушеная(д/с)	110	4,13	6,49	14,62	75,9	380,14
	Биточки из птицы припущенные	50	10	9	5,36	142,14	110,1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	574,01
Итого за Обед 1-3		490	19,05	13,78	39,13	426,55	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	4,95	2,43	34,33	191	
Ужин 1-3							
	Суп из овощей	180	5,11	6,93	4,85	102,2	116,04
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Сушки/Гренки	20					
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Ужин 1-3		400	9,09	7,42	37,82	277,4	
Итого за день		1 540	46,98	38,95	171,81	1 267,53	

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова