

Рацион: Колокольчик 1-3		Неделя: 1		День: пятница				(лист 5)
Примем пищу	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-3								
	Каша "Артек" молочная вязкая	150	6,09	6,18	31,3	209,5	195,08	
	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	
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05	
Итого за Завтрак 1-3		350	12,74	16,83	67,38	478,93		
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 крестьянский с крупой	150	6,33	8,34	21,18	148,21	118,02	
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35	15,08	
	Печень говяжья по-строгановски	50	13,65	6,58	5,32	135,1	356,06	
	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	27,4	18,39	70,24	485,44		
Полдник 1-3								
	Кефир	150	3,62	3,12	5	63,12	470,09	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576	
Итого за Полдник 1-3		200	7,37	4,57	30,7	206,12		
Ужин 1-3								
	Капуста тушеная	180	3,41	4,85	9,36	94,56	3,14	
	Икра морковная	30	2,70	3,98	8,70	76,46		
	Чай с сахаром	160	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02	
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14	
Итого за Ужин 1-3		400	7,68	6,14	43,33	224,19		
Итого за день		1 540	55,69	45,93	220,75	1 432,68		

(лист 6)

(лист 6)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Сейф

А.Я.Мансурова