

Рацион: Колокольников 1-3		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,84	22,86	152,93	230,12
	Какао с молоком	180	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	11,2	15,49	58,94	422,36	
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 картофельный с бобовыми и грибами	150	4,5	9,32	16,2	97,93	65,03
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	259,06
	Птица в соусе с томатом (д/з)	50	4,75	5,88	8,78	51,25	387,18
	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	15,77	19,13	73,73	378,26	
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							
	Запеканка из творога	140	22,12	10,78	21	271,6	279,25
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	50			1,5	9	484,05
	Чай с сахаром	180	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	26,39	12,07	55,47	407,23	
Итого за день		1 540	58,81	52,57	238,07	1 501,35	

Лист 21

(лист 2)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

Синя

А.Я.Мансурова