

(лист 5)

Рацион: Чайковский-3-7 (В-Лн)		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша "Артек" молочная вязкая	180	6,91	7	35,47	237,43	195,09
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,5	460,07
	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	12,52	16,64	71,55	486,46	
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 крупой	180	2,17	13,62	7,06	70,38	114
	Картофельное пюре	150	6,78	4,32	22,72	147,75	15,09
	Печень говяжья по-строгановски	70	19,11	9,21	7,45	189,14	356,17
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3	1
	Итого за Обед 3-7	610	30,58	27,6	72,02	534,17	
Полдник 3-7							
	Кефир	200	5,8	5	8	101	470,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
	Итого за Полдник 3-7	250	9,55	6,45	33,7	244	
Ужин 3-7	Капуста тушеная	190	3,79	5,39	10,4	105,07	3,15
	Икра Морковная	50					
	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	7,94	5,99	40,75	262,36	
Итого за день		1 810	61,09	56,68	227,12	1564,99	

(лист 6)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

А.Я.Мансурова