

| Рацион: Колокольчик 1-3 |                                  | Неделя: 2 |                  |       | День: вторник |                         |             |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак 1-3             | Каша "Дружба"                    | 150       | 3,9              | 4,95  | 20,7          | 142,95                  | 229,17      |
|                         | Чай с сахаром                    | 160       | 0,15             | 0,08  | 6,98          | 28,5                    | 457,09      |
|                         | 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       | 8,22             | 13,5  | 53,41         | 362,88                  |             |
| 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 вермишелевый                 | 150       | 1,94             | 3,29  | 13,76         | 66,01                   | 1,29        |
|                         | Картофельное пюре                | 110       | 4,97             | 3,17  | 16,66         | 108,35                  | 15,08       |
|                         | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50        | 4,89             | 0,82  | 2,39          | 36,79                   | 299,09      |
|                         | 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       | 14,25            | 7,58  | 59,89         | 307,53                  |             |
| Полдник 1-3             |                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                         | Чай с молоком                    | 150       | 1,2              | 0,98  | 6,63          | 48                      | 460,06      |
| Итого за Полдник 1-3    |                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                         | 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                |                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                         | Омлет натуральный                | 150       | 14               | 17,25 | 13,5          | 260                     | 268,22      |
|                         | Чай с сахаром                    | 180       | 0,15             | 0,08  | 6,98          | 28,5                    | 457,09      |
|                         | Салат из свеклы с маслом         | 50        | 0,7              | 11,05 | 3,8           | 46,5                    | 26,01       |
| Итого за Ужин 1-3       |                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 20        | 3,8              | 0,4   | 24,6          | 141                     | 573         |
| Итого за Ужин 1-3       |                                  | 400       | 18,65            | 28,78 | 48,88         | 476                     |             |
| Итого за день           |                                  | 1 540     | 46,57            | 55,74 | 211,11        | 1 440,31                |             |

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

