

(лист 7)

| Рацион: Чайковский 3-7 (В-Лн) |                                   | Неделя: 2 |                  | День: вторник |          |                         |             |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                               |                                   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 3-7                   | Каша "Дружба"                     | 180       | 4,68             | 5,94          | 24,84    | 171,54                  | 229,18      |
|                               | 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      |
|                               | Масло сливочное                   | 10        | 0,06             | 7,27          | 0,13     | 96                      | 2,05        |
|                               | Итого за Завтрак 3-7              | 400       | 9,03             | 14,5          | 58,94    | 397,17                  |             |
| 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 вермишелевый                  | 180       | 2,33             | 3,94          | 16,51    | 82,81                   | 1,35        |
|                               | Картофельное пюре                 | 130       | 2,85             | 3,74          | 19,69    | 128,05                  | 15,06       |
|                               | Рыба, тушенная в томате с овощами | 70        | 6,85             | 1,15          | 3,35     | 51,5                    | 299,11      |
|                               | Компот из смеси сухофруктов       | 180       | 0,54             | 0,09          | 18,09    | 75,6                    | 495         |
|                               | Хлеб ржаной                       | 30        | 2                | 0,22          | 12       | 30,78                   | 1,07        |
|                               | Итого за Обед 3-7                 | 590       | 14,57            | 9,14          | 69,64    | 368,74                  |             |
| Полдник 3-7                   |                                   |           |                  |               |          |                         |             |
|                               | Чай с молоком                     | 200       | 1,6              | 1,3           | 11,5     | 64                      | 460,03      |
|                               | Печенье                           | 50        | 3,75             | 4,9           | 31,2     | 207,5                   | 582,03      |
|                               | Итого за Полдник 3-7              | 250       | 5,35             | 6,2           | 42,7     | 271,5                   |             |
| Ужин 3-7                      | Омлет натуральный                 | 180       | 14               | 17,25         | 13,5     | 260                     | 268,02      |
|                               | Чай с сахаром                     | 200       | 0,2              | 0,1           | 9,3      | 38                      | 457,08      |
|                               | Салат из свеклы с маслом          | 50        | 0,7              | 11,05         | 3,8      | 46,5                    | 26,01       |
|                               | Хлеб пшеничный                    | 20        | 3,8              | 0,4           | 24,6     | 141                     | 573         |
|                               | Итого за Ужин 3-7                 | 450       | 18,7             | 28,8          | 51,2     | 485,5                   |             |
| Итого за день                 |                                   | 1 790     | 48,15            | 58,64         | 231,68   | 1560,91                 |             |

(лист 8)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

*С.А.Маслова*

А.Я.Мансурова