

(лист 3)

| Рацион: Колокольчик 1-3 |                                   | Неделя: 1 | День: среда      |       |          |                         |             |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак 1-3             | Каша рисовая вязкая               | 150       | 2,2              | 2,89  | 22,93    | 126,52                  | 218,24      |
|                         | Кофейный напиток с молоком        | 160       | 2,1              | 1,88  | 10,2     | 66                      | 465,02      |
|                         | 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       | 8,47             | 13,24 | 58,86    | 383,95                  |             |
| 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                | Щи из свежей капусты с картофелем | 150       | 0,92             | 0,9   | 2,27     | 44,85                   | 104,1       |
|                         | Жаркое по-домашнему с мясом       | 150       | 18,8             | 14,3  | 25,8     | 307                     | 436,03      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов       | 150       | 0,46             |       | 17,64    | 91,39                   | 87,02       |
|                         | Хлеб ржаной                       | 30        | 4                | 0,75  | 10,05    | 103                     | 574,01      |
|                         | Итого за Обед 1-3                 | 480       | 19,51            | 17,14 | 49,94    | 457,28                  |             |
| Полдник 1-3             | Чай с молоком                     | 150       | 1,2              | 0,98  | 8,63     | 48                      | 460,06      |
|                         | Булочка домашняя                  | 50        | 4,1              | 3,35  | 18,9     | 94,5                    | 542,02      |
|                         | Итого за Полдник 1-3              | 200       | 5,3              | 4,33  | 27,53    | 142,5                   |             |
| Ужин 1-3                | Омлет натуральный                 | 150       | 14               | 17,25 | 13,5     | 260                     | 268,02      |
|                         | Икра Морковная                    | 40        |                  |       |          |                         |             |
|                         | Чай с сахаром                     | 150       | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38                      | 457         |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30        | 3,6              | 0,4   | 24,6     | 141                     | 573         |
|                         | Итого за Ужин 1-3                 | 400       | 18               | 17,75 | 47,4     | 439                     |             |
| Итого за день           |                                   | 1 530     | 51,78            | 52,46 | 192,83   | 1 460,73                |             |

(лист 4)

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

*Синица*

А.Я.Мансурова