

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,24		24	114	2,01
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/20	18,78	19,02	19,75	309,64	15,5
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
	Итого за Завтрак			24,5	21,18	106,14	691,75
Обед	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Суп крестьянский с крупой	250	1,64	4,12	11,51	220	134
	Хлебцы рыбные	100	22,2	5,9	4,84	161,27	100
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед			37,86	25,87	95,33	1042,67
Итого за день			62,36	47,05	201,47	1734,42	

(лист 4)

Рацион: 5-11 ДОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кура тушенная в томатном соусе	100	18.42	18.52	1.44	246,32	179
	Каша гречневая вязкая	180	9.36	4.32	46.8	263,52	168
	Чай с сахаром	200	0.37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1.43	0.9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		32,78	24.7	105.65	756,55	
Обед	Зеленый горошек консервированный ТТК	100	4.67	5,67	29,6	108	
	Свекольник со сметаной	250/5	2.06	2,6	14,92	104,12	34
	Рагу овощное с мясом	280	26.66	41,1	69,55	574,34	621
	Чай с лимоном	207	0.21	0.03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1.43	0.9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		37,43	51.02	159,41	987,66	
Итого за день			70,21	75.72	265,06	1744,21	