

Рацион: шк№69							
Неделя: 1			День: 17.ноя				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты/кондитерка						
	Бутерброд с сыром	50	6	8	15	157	3
	Чай с сахаром	200/15			15	60	300
	Каша Дружба рис,	150/10	7	11	29	244	203,01
Итого за Завтрак			14	20	74	532	
Обед							
	Фрукты/кондитерка						
	Овощи в нарезке						
	Рассольник	250	6	9	12	158	96
	Макаронные изделия	150	6	6	32	206	202
	Курица отварная	200	14	13	17	306	289
	Компот	200/15	1		28	115	348
	Хлеб ржано-	25	2		14	67	299,01
Итого за Обед			18	17	65	562	
Полдник							
	Чай с сахаром	200/15			15	62	377
	Оладьи с молоком	2/30	2	11	20	49	
Итого за день			32	37	139	1094	