22.03.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Драчена | 100,0120,0 | 8,269,91 | 6,88,16 | 11,413,68 | 134,9161,88 | 0,390,46 | 152 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/532/5 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
|  | Хлеб ржаной | 10,010,0 | 1,321,32 | 0,240,24 | 0,240,24 | 36,236,2 | 00 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,7910,56 | 9,4310,34 | 33,1440,01 | 249,78295,6 | 0,390,39 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 55,055,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,81,8 | 306 |
| Обед | Салат из свёклы | 30,050,0 | 0,470,73 | 3,014,01 | 5,028,7 | 46,6966,2 | 1,11,1 | 49 |
|  | Суп картофельный с вермишелью.курицей | 150,0200,0 | 1,62,5 | 3,95,8 | 12,4219,98 | 90,87137,82 | 9,4715,1 | 4 |
|  | Гречка по-купечески | 150,0180,0 | 12,214,77 | 14,3517,85 | 14,2221,26 | 235,12297,24 | 66,0677,55 | 189 |
|  | Компот из изюма | 150,0180,0 | 0,931,24 | 00,08 | 18,624,12 | 68,9883,62 | 0,720,96 | 178 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 17,1820,75 | 21,6228,22 | 50,6274,54 | 495,96657,28 | 77,3594,71 |  |
| Полдник | Горячий шоколад (какао) | 150,017,0 | 4,655,27 | 5,15,78 | 20,9623,75 | 135,88153,9 | 1,751,98 | 176 |
|  | Батон | 30,030,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,057,67 | 5,46,08 | 35,6938,48 | 207,28225,3 | 1,751,75 |  |
| Итого за день |  |  | 34,2738,61 | 36,544,01 | 124,5155,29 | 976,021183,16 | 81,2998,65 |  |