

27.03.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/30 115/30	9,06 10,76	9,2 11,14	21,57 29,69	204,07 252,53	0,51 0,62	151
	Кофейный напиток сладкий	150,0 180,0	0 0	0 0	12,0 14,0	44,88 59,7	0 0	163
	Булка с маслом	25/5 27/-	1,6 2,4	0,2 0,3	9,82 14,73	47,6 71,4	0 0	201
Итого за завтрак			10,66 13,16	9,4 11,44	43,39 87,08	296,55 383,63	0,51 0,62	
2-й завтрак	Сок	60,0 60,0	0,25 0,25	0,05 0,05	5,05 5,05	23,0 23,0	1,1 1,1	306
Обед	Салат из свёклы	30,0 50,0	0,36 0,55	3,38 5,08	0,6 0,91	49,33 74,0	1,27 1,92	51
	Суп картофельный с курицей	150,0 200,0	6,08 7,8	7,83 10,7	16,99 25,75	158,8 217,1	9,37 14,9	9
	Тефтели с рисом, соусом	100/50 130/50	13,1 15,9	10,8 13,3	30,7 40,5	276,1 346,3	0,11 0,14	181
	Компот из с/ф	150,0 180,0	0,52 0,68	0 0	15,59 20,57	60,86 80,24	0,4 0,52	164
	Хлеб ржаной	30,0 35,0	1,98 2,64	0,36 0,48	0,36 0,48	54,3 72,4	0 0	221
Итого за обед			22,04 27,57	22,37 29,56	64,24 88,21	599,39 790,04	13,07 17,48	
Полдник	Суп фруктовый	150,0 180,0	0,72 0,98	0 0	21,0 29,2	81,76 106,22	0,2 0,3	179
	Батон	25,0 25,0	2,4 2,4	0,3 0,3	14,73 14,73	71,4 71,4	0 0	249
Итого за полдник			3,12 3,38	0,3 0,3	35,73 43,93	153,16 177,62	0,2 0,3	
Итого за день			36,07 44,36	32,07 41,35	148,41 224,27	1072,1 1374,29	17,8 26,73	