

29.03.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Каша манная молочная	150,0 200,0	10,63 13,25	9,24 12,0	17,83 23,6	191,52 240,48	3,04 3,36	171
	Коф н-к с молоком Кофейный напиток сладкий	150,0 180,0	1,25 0	1,25 0	12,0 14,0	44,88 59,7	0 0	163
	Булка	20,0 28,0	1,53 1,9	0,6 0,7	9,74 12,9	70,0 65,5	0 0	201
Итого за завтрак			11,89 15,15	11,87 12,7	39,57 50,5	306,4 365,68	3,04 3,36	
2-й завтрак	Сок	50,0 50,0	0,25 0,25	0,05 0,05	5,05 5,05	23,0 23,0	1,1 1,1	306
Обед	Свежий помидор	25,0 25,0	0,3 0,3	0,1 0,1	0,8 0,8	5,4 5,4	4,6 4,6	59
	Суп картофельный с вермишелью, курицей	150,0 200,0	4,53 6,35	5,22 8,31	11,02 20,03	128,6 188,5	17,5 27,13	15
	Курица тушёная в сметанном соусе	60,0 70,0	8,89 11,59	10,25 12,95	3,09 3,09	138,1 173,8	0 0	80
	Гречневый гарнир	90,0 100,0	11,5 13,8	4,65 5,58	28,55 36,26	198,9 238,7	0,03 0,04	91
	Компот из с/ф	150,0 180,0	0,15 0,2	0,11 0,15	37,88 50,51	58,42 77,9	5,51 7,35	173
	Хлеб ржаной	30,0 40,0	1,98 2,64	0,36 0,48	0,36 0,48	54,3 72,4	0 0	221
Итого за обед			30,77 35,6	23,36 27,54	87,93 117,4	629,78 767,06	27,88 39,36	
Полдник	Чай сладкий	150,0 180,0	0 0	0 0	12,0 14,0	44,88 52,36	0 0	162
	Булка	25,0 25,0	1,9 1,9	0,7 0,7	12,9 12,9	65,5 65,5	0 0	249
Итого за полдник			1,9 1,9	0,7 0,7	24,9 26,9	110,38 117,86	0 0	
Итого за день			44,81 52,9	35,98 40,99	157,45 197,85	1069,56 1273,6	32,02 43,82	

