

01.04.24

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100,0 120.0	6,87 8,0	6,97 7,46	32,16 31,59	198,2 223,6	0,7 1,1	92
	Коф н-к на молоке Кофейный напиток сладкий	150,0 180.0	0 0	0 0	12,0 14,0	44,88 59,7	0 0	180
	Булка	20,0 27,0	1,53 2,3	2,63 3,54	9,74 14,61	70,0 101,0	0 0	201
Итого за завтрак			8,4 10,3	9,6 11,0	53,9 60,2	313,08 384,3	0,7 1,1	
2-ой завтрак	Яблоко	45,0 45.0	0,3 0.3	0,1 0.1	5.1 5.1	23.0 23.0	1.1 1.1	70
Обед	Салат из свежих огурцов	30,0 40.0	0,6 1,0	3,04 4,07	1,81 3,03	34,2 57,0	1,71 2,85	78
	Щи уральские с курицей	150,0 200.0	3,97 7,3	4,87 5,5	18,97 25,3	112,72 150,3	9,03 12,05	35
	Жаркое по-домашнему	150,0 180.0	12,08 19,88	9,81 10,31	15,01 22,02	252,58 287,3	24,88 27,9	187
	Компот из свежих фруктов	150,0 180.0	0,32 0,48	0 0	17,8 23,2	68,44 89,57	0,2 0,2	163
	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			18,95 30,82	18,08 20,36	53,95 74,03	522,24 656,57	47,0 52,5	
Полдник	Молоко	150,0 185.0	4,4 5,2	4,8 5,8	7,1 8,5	90,0 108,0	2,2 2,6	168
	Булка	25,0 25,0	1,9 1,9	0,7 0,7	12,9 12,9	65,5 65,5	0 0	203
Итого за полдник			6,3 7,1	5,5 6,5	20,0 21,4	155,5 173,5	2,2 2,6	
Итого за день			35,85 51,52	34,58 33.1	163,95 187,53	1128,82 1369,5	49.7 54.8	