

03.04.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Запеканка творожная с фруктовым соусом	100/50	13,2	4,2	18,5	166,7	0,2	171
		105/50	15,8	5,0	22,2	200,0	0,3	
	Кофейный напиток сладкий	150,0	0	0	12,0	44,88	0	179
		180,0	0	0	15,0	52,36	0	
	Булка с маслом	25/5	1,53	2,63	9,74	47,6	0	201
		33/-	2,4	0,3	14,73	71,4	0	
Итого за завтрак			14,8	4,4	40,32	259,18	0,2	
			18,2	5,3	51,93	323,76	0,3	
2-ой завтрак	Сок	55,0	0,3	0,1	5,1	23,0	1,1	306
		55,0	0,3	0,1	5,1	23,0	1,1	
Обед	Салат из морской капусты	30,0	1,16	3,04	2,88	42,2	8,78	
		40,0	1,75	4,07	4,81	58,8	13,29	
	Суп картофельный с курицей	150,0	4,1	4,15	11,96	118,71	14,72	44
		200,0	5,45	6,71	17,89	166,54	20,45	
	Бефстроганов из печени	50,0	11,63	5,01	2,0	94,8	0,6	183
		70,0	13,57	5,9	3,45	110,62	0,7	
	Рожки отварные	100,0	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	114
		110,0	3,5	6,4	24,2	158,3	24,3	
	Компот лимонный	150,0	0,09	0,01	16,3	63,14	4,0	165
		180,0	0,14	0,015	18,45	72,27	6,0	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	0,36	54,3	0	221
		40,0	2,64	0,48	0,46	72,4	0	
Итого за обед			21,76	17,77	75,2	612,5	42,1	
			27,05	23,56	84,6	651,2	46,5	
Полдник	Какао с молоком	150,0	1,25	1,33	10,08	50,0	0,54	176
		180,0	1,5	1,6	14,1	60,0	0,65	
	Булка	30,0	2,4	0,3	14,73	71,4	0	249
		30,0	2,4	0,3	14,73	71,4	0	
Итого за полдник			3,65	1,63	24,82	121,4	0,54	
			3,9	1,9	28,83	131,4	0,65	
Итого за день			43,38	29,1	156,4	1130,2	45,4	
			52,07	32,81	168,25	1188,0	49,8	