

04.04.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Каша овсяная молочная	150,0 200,0	5,87 7,0	9,51 11,28	20,16 25,61	188,76 226,83	1,37 1,54	139
	Чай сладкий	150,0 180,0	0 0	0 0	12,3 14,0	44,88 52,36	1,2 0	169 162
	Булка	25,0 27,0	1,9 2,0	0,7 0,8	12,9 13,9	65,5 70,7	0 0	249
Итого за завтрак			8,4 9,4	13,34 14,82	42,2 54,22	303,64 380,19	1,57 1,54	
2-ой завтрак	Яблоко	40,0 40,0	0,9 0,9	0,3 0,3	12,6 12,6	57,6 57,6	6,7 6,7	70
Обед	Свежий помидор	30,0 30,0	0,24 0,24	0,03 0,03	0,75 0,75	4,2 4,2	3,0 3,0	58
	Суп фасолевый с курицей	150,0 200,0	6,0 8,5	6,17 8,79	14,72 23,77	136,94 202,06	9,47 15,1	18
	Рыба тушеная в томатном соусе	60,0 70,0	8,77 12,09	2,32 4,34	3,08 5,0	68,57 107,89	0,7 1,1	121
	Рис отварной	90,0 110,0	3,2 3,9	4,6 5,5	32,0 41,1	185,9 226,4	0 0	78
	Компот из с/ф	150,0 180,0	0,15 0,2	0,11 0,15	38,63 50,51	61,97 77,9	5,38 7,35	165
	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			20,34 27,57	13,59 19,29	89,54 121,61	511,88 690,85	18,55 26,55	
Полдник	Молоко	150,0 150,0	4,4 4,4	4,8 4,8	7,1 7,1	90,0 90,0	2,2 2,2	175
	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			6,3 6,3	5,5 5,5	20,0 20,0	155,5 155,5	2,2 2,2	
Итого за день			42,26 49,24	37,88 43,81	176,86 224,53	1150,75 1417,64	27,85 35,28	