

05.04.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Сырник «розовый» с фруктовым соусом	100/50 110/50	9,16 10,06	8,14 9,04	33,91 36,51	235,38 257,68	0,9 0,9	141 171
	Кофейный напиток	150,0 180,0	0 0	0 0	12,0 14,0	44,88 59,7	0 0	163
	Бутерброд с маслом	25/5 32/5	1,53 2,3	2,63 3,54	9,74 14,61	70,0 101,0	0 0	201
Итого за завтрак			10,69 12,36	10,77 12,58	55,65 65,12	350,26 418,38	0,9 0,9	
2-й завтрак	Сок	65,0 65,0	0,3 0,3	0,1 0,1	5,1 5,1	23,0 23,0	1,1 1,1	306
Обед	Салат из свёклы	30,0 40,0	3,2 4,26	2,0 2,66	0,3 0,4	30,0 40,0	0,03 0,04	42
	Суп-лапша с курицей	150,0 200,0	6,3 8,4	6,0 8,0	12,3 16,4	127,5 170,0	4,7 6,2	307
	Овощное рагу с курицей	150,0 180,0	11,18 13,66	14,46 17,91	8,4 12,6	195,78 248,27	72,76 85,31	184
	Компот из яблок	150,0 180,0	0,32 0,48	0 0	17,8 24,2	68,44 89,57	0,2 0,3	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			22,98 28,38	22,82 28,39	39,16 53,98	476,02 610,24	77,09 91,84	
Полдник	Крем-брюле	150,0 180,0	4,16 5,22	3,4 4,5	18,53 25,61	123,42 157,05	1,75 2,34	305
	Печенье	30,0 30,0	1,83 1,83	5,64 5,64	20,43 20,43	140,1 140,1	0 0	250
Итого за полдник			5,99 7,05	9,04 10,14	38,96 46,04	263,52 297,15	1,75 2,34	
Итого за день			39,96 48,09	42,7 51,21	138,87 170,24	1112,8 1348,77	80,84 96,18	