

09.04.24

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	5,27	3,77	11,66	192,76	1,34	75
		200,0	6,24	5,03	14,98	231,83	1,54	
	Кофейный напиток с молоком Кофейный н-к сладкий	150,0	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	163
		180,0	0	0	14,0	59,7	0	
	Бутерброд с сыром	25/7	3,37	4,95	9,74	99,0	0,13	208
		32/7	5,06	7,02	14,61	144,0	0,13	
Итого за завтрак			9,89 11,3	9,97 12,05	31,82 43,58	340,09 435,53	2,01 0,61	
2-й завтрак	Сок	55,0	0,3	0,1	6,1	27,6	1,3	306
		55,0	0,3	0,1	6,1	27,6	1,3	
Обед	Салат из кукурузы	30,0	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	43
		40,0	1,54	4,05	3,4	56,26	11,7	
	Суп крестьянский с курицей, сметаной	150,0	4,53	7,22	12,02	130,6	17,5	14
		200,0	6,35	10,31	19,03	193,5	27,13	
	Зраза картофельная фаршированная отварной курицей	120/30	13,59	14,98	25,65	290,65	29,08	168
		140/30	15,7	19,27	29,67	345,63	31,12	
	Компот из кураги фруктов	150,0	0,12	0,12	11,92	45,0	4,95	175
		180,0	0,16	0,16	15,89	60,0	6,6	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	0,36	54,3	0	221
		40,0	2,64	0,48	0,48	72,4	0	
Итого за обед			21,86 26,7	27,09 35,21	54,66 70,71	584,45 744,73	60,54 74,02	
Полдник	Батон	30,0	2,4	0,3	14,73	71,4	0	249
		30,0	2,4	0,3	14,73	71,4	0	
	Йогурт	150,0	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	168
		150,0	4,32	4,86	15,2	118,61	1,5	
Итого за полдник			6,72 6,72	5,16 5,16	29,93 29,93	190,01 190,01	1,5 1,5	
Итого за день			38,46 45,92	42,32 52,52	122,51 150,32	1142,15 1397,87	65,35 77,43	