

15.04.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	100,0	3,3	2,8	23,2	156,4	0,02	88
		110,0	4,8	3,6	31,0	184,9	0,03	
	Кофейный напиток сладкий	150,0	0	0	12,0	44,88	0	163
		180,0	0	0	14,0	52,36	0	
	Булка	20,0	1,53	0,43	9,74	70,0	0	201
		24,0	1,62	0,6	10,3	52,4	0	
Итого за завтрак			4,83 7,1	5,43 7,14	44,94 59,61	271,28 338,26	0,02 0,03	
2-завтрак	Сок	60,0	0,3	0,1	6,1	27,6	1,3	306
		60,0	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	52
		40,0	1,75	4,07	4,81	58,8	13,29	
	Борщ на курином бульоне	150,0	3,79	5,82	6,46	109,42	5,89	22
		200,0	5,06	7,76	10,62	145,9	7,86	
	Курица тушёная в соусе	60,0	8,89	10,25	3,09	138,1	0	80
		70,0	11,59	12,95	3,79	173,8	0	
	Гречневый гарнир	90,0	0,48	1,37	2,16	21,7	0,32	158
		110,0	0,69	1,95	3,09	31,0	0,39	
	Компот из сухих фруктов	150,0	0,32	0	17,8	68,44	0,2	163
		180,0	0,48	0	23,2	89,57	0,3	
	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			21,1 23,99	23,51 27,18	53,84 66,71	571,87 670,48	42,37 49,02	
Полдник	Чай сладкий	180,0	0	0	8,6	93,6	1,2	168
		150,0	0	0	7,9	85,8	1,1	
	Батон	25,0	1,5	0,6	10,3	52,4	0	249
		25,0	1,5	0,6	10,3	52,4	0	
Итого за полдник			1,5 1,5	0,6 0,6	18,9 18,2	146,0 138,2	1,2 1,1	
Итого за день			32,36 37,52	34,4 39,78	138,25 151,12	1022,29 1187,88	44,71 51,37	