

19.04.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Драчена	100,0	8,26	6,8	11,4	134,9	0,39	152
		100,0	8,26	6,8	11,4	134,9	0,39	
	Чай сладкий	150,0	0	0	12,0	44,88	0	163
		180,0	0	0	14,0	59,7	0	
	Бутерброд с маслом Булка	25/5	1,53	2,63	9,74	70,0	0	201
		27,0	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
	Хлеб ржаной	15,0	1,32	0,24	0,24	36,2	0	221
		15,0	1,32	0,24	0,24	36,2	0	
Итого за завтрак			9,79	9,43	33,14	249,78	0,39	
			10,56	10,34	40,01	295,6	0,39	
2-й завтрак	Сок	55,0	0,25	0,05	5,05	23,0	1,8	306
		55,0	0,25	0,05	5,05	23,0	1,8	
Обед	Салат из зелёного горошка	30,0	0,47	3,01	5,02	46,69	1,1	49
		45,0	0,73	4,01	8,7	66,2	1,1	
	Суп вермишелевый с курицей	150,0	1,6	3,9	12,42	90,87	9,47	4
		200,0	2,5	5,8	19,98	137,82	15,1	
	Мясо с рисом и овощами (мусака)	150,0	12,2	14,35	14,22	235,12	66,06	189
		180,0	14,77	17,85	21,26	297,24	77,55	
	Компот из изюма	150,0	0,93	0	18,6	68,98	0,72	178
		180,0	1,24	0,08	24,12	83,62	0,96	
	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			17,18	21,62	50,62	495,96	77,35	
			20,75	28,22	74,54	657,28	94,71	
Полдник	Молоко	145,0	4,65	5,1	20,96	135,88	1,75	176
		145,0	4,65	5,1	20,96	135,88	1,75	
	Батон	25,0	2,4	0,3	14,73	71,4	0	249
		25,0	2,4	0,3	14,73	71,4	0	
Итого за полдник			7,05	5,4	35,69	207,28	1,75	
			7,05	5,4	35,69	207,28	1,75	
Итого за день			34,27	36,5	124,5	976,02	81,29	
			38,61	44,01	155,29	1183,16	98,65	