22.03.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Драчена | 100,0  120,0 | 8,26  9,91 | 6,8  8,16 | 11,4  13,68 | 134,9  161,88 | 0,39  0,46 | 152 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 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 |
|  | Хлеб ржаной | 10,0  10,0 | 1,32  1,32 | 0,24  0,24 | 0,24  0,24 | 36,2  36,2 | 0  0 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,79  10,56 | 9,43  10,34 | 33,14  40,01 | 249,78  295,6 | 0,39  0,39 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 55,0  55,0 | 0,25  0,25 | 0,05  0,05 | 5,05  5,05 | 23,0  23,0 | 1,8  1,8 | 306 |
| Обед | Салат из свёклы | 30,0  50,0 | 0,47  0,73 | 3,01  4,01 | 5,02  8,7 | 46,69  66,2 | 1,1  1,1 | 49 |
|  | Суп картофельный с вермишелью.курицей | 150,0  200,0 | 1,6  2,5 | 3,9  5,8 | 12,42  19,98 | 90,87  137,82 | 9,47  15,1 | 4 |
|  | Гречка по-купечески | 150,0  180,0 | 12,2  14,77 | 14,35  17,85 | 14,22  21,26 | 235,12  297,24 | 66,06  77,55 | 189 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,93  1,24 | 0  0,08 | 18,6  24,12 | 68,98  83,62 | 0,72  0,96 | 178 |
|  | 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 |  |  | 17,18  20,75 | 21,62  28,22 | 50,62  74,54 | 495,96  657,28 | 77,35  94,71 |  |
| Полдник | Горячий шоколад (какао) | 150,0  17,0 | 4,65  5,27 | 5,1  5,78 | 20,96  23,75 | 135,88  153,9 | 1,75  1,98 | 176 |
|  | Батон | 30,0  30,0 | 2,4  2,4 | 0,3  0,3 | 14,73  14,73 | 71,4  71,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,05  7,67 | 5,4  6,08 | 35,69  38,48 | 207,28  225,3 | 1,75  1,75 |  |
| Итого за день |  |  | 34,27  38,61 | 36,5  44,01 | 124,5  155,29 | 976,02  1183,16 | 81,29  98,65 |  |