

28.03.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Каша молочная пшениная	150,0 200,0	5,8 6,9	9,0 9,8	21,95 27,9	191,06 218,6	1,34 1,54	87
	Чай сладкий	150,0 180,0	0 0	0 0	12,0 14,0	44,88 52,36	0 0	162
	Булка	20,0 23,0	1,5 1,7	0,6 0,7	10,3 11,8	52,4 60,3	0 0	249
Итого за завтрак			9,17 11,96	13,95 16,82	43,69 56,61	334,94 414,96	1,47 1,73	
2-завтрак	Сок	45,0 45,0	0,25 0,25	0,05 0,05	5,05 5,05	23,0 23,0	1,1 1,1	306
Обед	Свежий помидор	30,0 30,0	0,3 0,3	0,1 0,1	0,8 0,8	5,4 5,4	4,6 4,6	70
	Суп гороховый с курицей	150,0 200,0	7,13 9,62	6,22 8,84	17,41 27,2	152,41 216,85	9,37 14,9	11 219
	Котлета рыбная	50,0 60,0	9,41 11,62	2,26 2,4	2,64 3,45	69,13 82,92	0,15 2	123
	Макаронные изделия отварные	90,0 100,0	3,3 4,8	2,8 3,6	23,2 30,0	156,4 184,9	0,02 0,03	88
	Соус	30,0 30,0	0,48 0,48	1,37 1,37	2,16 2,16	21,7 21,7	0,23 0,23	158
	Компот с/ф	150,0 180,0	0,09 0,14	0,01 0,01	16,3 18,45	63,14 72,27	4,0 6,0	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			22,78 29,87	16,05 20,73	63,62 84,2	551,9 699,9	18,73 29,25	
Полдник	Молоко	150,0 180,0	4,12 4,96	3,55 4,28	6,82 9,21	76,86 92,34	1,85 2,22	175
	Батон	25,0 25,0	1,9 1,9	0,7 0,7	12,9 12,9	65,5 65,5	0 0	249
Итог за полдник			6,02 6,86	4,25 4,98	19,72 22,11	142,36 157,84	1,85 2,22	
Итого за день			40,65 51,37	41,86 50,14	147,91 183,8	1142,2 1384,96	73,69 99,88	