|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 150,0  180.00 | 5,28  6,05 | 8,51  10,0 | 20,36  25,67 | 178,01  207,53 | 1,34  1,54 | 76 |
|  | Коф нап-к сладкий | 150,0  180.0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 2.8  3.2 | 162 |
|  | Булка с маслом | 25.0/4  25.0/5 | 1.38  1.59 | 1.97  2.15 | 14.61  18.31 | 101.0  151,0 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 6,81  8,35 | 11,14  13,54 | 42,1  54,28 | 292,89  360,89 | 1,34  1,54 |  |
| 2-й  завтрак | яблоко | 40.0  40.0 | 0,2  0,2 | 0,15  0,15 | 0.15  0.15 | 23.5  23,5 | 2,5  2,5 | 306 |
|  | Св. помидор | 30.0  30.0 | 0,36  0,45 | 3,38  3,89 | 0,6  0,73 | 49,33  51.08 | 1,27  1,35 | 51 |
|  | Суп  Верм.с курицей | 150.0  180.0 | 4,44  6,11 | 7,42  10,56 | 11,78  19,08 | 131,09  190,96 | 9,5  15,13 | 21 |
|  | суфле из курицы | 50.0  60.0 | 12,92  14,92 | 10,89  12,55 | 2,08  4,58 | 111,54  187,76 | 0,16  0,2 | 192 |
|  | Картофель отв.  С маслом | 100,0  120,0 | 2.95  3,05 | 4.3  5,24 | 15.06  18,06 | 130.0  142,0 | 15 2  17,95 | 178 |
|  | Компот  из кураги | 150,0  180,0 | 0,32  0,48 | 0  0 | 17,8  23,2 | 68,44  89,57 | 0,2  0,3 | 170 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  30.0 | 1,88  1.88 | 0,33  0.33 | 0,33  0.33 | 52.4  52.4 | 0  0 | 221 |
| Итого за  обед |  |  | 23,07  27,66 | 27,29  32,21 | 50,38  66,0 | 556,7  732,02 | 29,08  34,85 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150.0  180.0 | 0  .0 | 0  .0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | булка | 25.0  25.0 | 2,62  2,62 | 1,89  1,89 | 34,28  34,28 | 72,27  72,27 | 0  0 | 319 |
| Итого за полдник |  |  | 2,62  2,62 | 1,89  1,89 | 36,28  48,28 | 117,15  131,97 | 0  0 |  |
| Итого за  6 05 2025 |  |  | 32,7  38,78 | 40,47  47,79 | 133,91  173,71 | 990,24  1248,38 | 47,05  52,06 |  |