09.06.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 100,0  120,0 | 6,33  7,6 | 5,65  6,8 | 34,1  41,3 | 214,9  255,9 | 0,04  0,05 | 77 |
|  | Кофейный  напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 25,0  26,0 | 1,9  2,0 | 0,7  0,8 | 12,9  13,4 | 65,5  68,1 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,86  9,9 | 8,28  10,34 | 55,84  69,91 | 329,78  416,7 | 0,04  0,05 |  |
| 2-й  завтрак | Сок | 45,0  45,0 | 0,4  0,4 | 0,08  0,08 | 8,0  8,0 | 38,88  38,88 | 1,8  1,8 | 306 |
| Обед | Салат  из зелёного горошка | 30,0  40,0 | 1,16  1,73 | 3,04  4,55 | 2,55  3,82 | 42,2  63,29 | 8,78  13,16 | 45 |
|  | Суп геркулесовый с курицей | 150,0  200,0 | 4,87  6,5 | 3,97  5,3 | 10,89  16,52 | 143,25  191,0 | 7,89  10,52 | 34 |
|  | Тефтели куриные с рисом/ соусом | 100/50  130/50 | 13,2  15,4 | 12,57  16,01 | 8,26  11,56 | 198,47  243,64 | 76,37  86,5 | 184 |
|  | Компот из лимонов | 150,0  180,0 | 0,32  0,48 | 0  0 | 17,8  23,2 | 68,44  89,57 | 0,2  0,3 | 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 |  |  | 21,53  26,75 | 19,94  26,34 | 39,86  55,58 | 506,66  659,9 | 93,24  110,48 |  |
| Полдник | Ряженка | 150,0  170,0 | 4,4  4,9 | 3,8  4,3 | 6,3  7,1 | 81,0  91,8 | 0,5  0,6 | 168 |
|  | Батон | 25,0  25,0 | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 6,1  6,8 | 4,5  5,0 | 19,2  20,0 | 141,0  147,3 | 0,5  0,6 |  |
| Итого за  день |  |  | 35,92  43,18 | 33,58  42,12 | 122,4  152,19 | 1026,86  1257,02 | 96,1  113,35 |  |