10.06.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 150,0200,0 | 5,276,24 | 3,775,03 | 11,6614,98 | 192,76231,83 | 1,341,54 | 75 |
|  | Кофейный н-к сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 10,4214,0 | 48,3359,7 | 0,540 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом  | 25/425/5 | 3,375,06 | 4,957,02 | 9,7414,61 | 99,0144,0 | 0,130,13 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,8911,3 | 9,9712,05 | 31,8243,58 | 340,09435,53 | 2,010,61 |  |
| 2-й завтрак | Груша | 40,040,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 6,16,1 | 27,627,6 | 1,31,3 | 306 |
| Обед | Свежий помидор | 25,025,0 | 1,161,16 | 3,043,04 | 2,552,55 | 42,242,2 | 8,788,78 | 43 |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 150,0200,0 | 4,536,35 | 7,2210,31 | 12,0219,03 | 130,6193,5 | 17,527,13 | 14 |
|  | Зраза картофельная с отварной курицей/соус | 120/30130/30 | 13,5915,7 | 14,9819,27 | 25,6529,67 | 290,65345,63 | 29,0831,12 | 168 |
|  | Компот из кураги | 150,0180,0 | 0,120,16 | 0,120,16 | 11,9215,89 | 45,060,0 | 4,956,6 | 175 |
|  | Хлеб ржаной | 30,035,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого заобед |  |  | 21,8626,7 | 27,0935,21 | 54,6670,71 | 584,45744,73 | 60,5474,02 |  |
| Полдник | Батон | 25,025,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 249 |
|  | Молоко | 150,0170,0 | 4,324,9 | 4,865,5 | 15,217,2 | 118,61134,4 | 1,51,57 | 20 |
| Итого за полдник |  |  | 6,729,72 | 5,165,8 | 29,9331,93 | 190,01205.8 | 1,51,57 |  |
| Итого за день |  |  | 38,4645,92 | 42,3252,52 | 122,51150,32 | 1142,151397,87 | 65,3577,43 |  |