14.07.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Плов фруктовый | 130,0150,0 | 2,12,4 | 5,06,8 | 17,821,7 | 124,2157,9 | 2,33,0 | 81 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка с маслом | 20/440/5 | 1,531,9 | 2,634,26 | 9,7412,9 | 70,065,5 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 3,634,3 | 7,637,5 | 39,5448,6 | 239,08283,1 | 2,33,0 |  |
| 2-Й завтрак | Сок  | 55,055,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из зеленого горошка | 30,045,0 | 0,90,9 | 3,13,1 | 2,42,4 | 45,245,2 | 2,62,6 | 43 |
|  | Борщ с курицей на б-не | 150,0200,0 | 13,216,6 | 13,216,6 | 0,50,8 | 187,6218,2 | 22,6 | 1 |
|  | Запеканка картофельная с отв. курицей/ соус | 120/30150/30 | 15,819,8 | 15,319,3 | 5,26,2 | 220,4276,3 | 1,51,9 | 89 |
|  | Компот из изюма | 150,0180,0 | 0,090,14 | 0,010,01 | 16,318,45 | 63,1472,27 | 4,06,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,035,0 | 2,63,4 | 11,3 | 12,817,0 | 77,7103,6 | 0,10,15 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 35,0744,25 | 37,7746,99 | 56,969,15 | 714,14866,77 | 46,967,3 |  |
| Полдник | Кефир | 190,0190,0 | 5,85,8 | 2,42,4 | 5,85,8 | 65,665,6 | 1,21,2 | 168 |
|  | Булка с повидлом | 30/1530/15 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,77,7 | 3,13,1 | 18,718,7 | 131,1131,1 | 1,21,2 |  |
| Итого за день |  |  | 46,756,55 | 48,657,69 | 120,24141,55 | 1107,321303,97 | 58,2388,8 |  |