16.05.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Омлет натуральный | 90,0  110,0 | 7,18  9,33 | 6,8  8,84 | 6,0  7,5 | 125,6  163,28 | 0,39  0,5 | 151 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 1,5  1,5 | 0,2  0,2 | 9,74  9,74 | 70,0  70,0 | 0  0 | 201 |
|  | Хлеб | 10,0  15,0 | 0,9  1,3 | 0,3  0,5 | 4,3  6,4 | 25,9  38,9 | 0  0 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,71  11,63 | 9,43  12,38 | 27,74  36,11 | 240,48  316,64 | 0,39  0,5 |  |
| 2-завтрак | Сок | 60,0  60,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Свежий помидор | 20,0  25,0 | 0,2  0,2 | 0  0,1 | 0,5  0,7 | 3,6  4,5 | 3,0  3,8 | 48 |
|  | Суп гороховый с курицей | 150,0  200,0 | 7,13  9,52 | 6,22  8,84 | 17,41  26,28 | 152,41  216,85 | 9,37  14,9 | 11 |
|  | Гуляш из курицы | 60,0  80,0 | 13,5  15,9 | 16,7  21,3 | 35,0  45,6 | 331,4  415,8 | 1,3  1,6 | 182 |
|  | Гречневый гарнир | 90,0  100,0 | 4,2  4,7 | 2,8  3,1 | 19,4  21,5 | 119,4  132,7 | 0  0 | 98 |
|  | Компот из апельсина | 150,0  180,0 | 0,28  0,35 | 0,03  0,04 | 16,76  20,32 | 65,38  79,24 | 10,98  12,81 | 170 |
|  | 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 |  |  | 23,36  29,14 | 26,32  34,67 | 74,55  101,38 | 650,18  850,49 | 23,45  32,11 |  |
| Полдник | Кисель п/я | 150,0  180,0 | 2,0  2,5 | 0  0 | 21,0  30,0 | 84,9  113,2 | 0  0 | 162 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 1,5  1,5 | 0,2  0,2 | 9,74  9,74 | 70,0  70,0 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 3,5  4,0 | 0,2  0,2 | 30,74  39,74 | 154,9  183,2 | 0  0 |  |
| Итого за день |  |  | 37,63  45,14 | 37,72  49,09 | 171,22  178,09 | 1196,33  1358,13 | 42,49  34,41 |  |