20.06.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша пшённая на сгущ молоке | 130,0150,0 | 8,268,26 | 6,86,8 | 11,411,4 | 134,9134,9 | 0,390,39 | 152 |
|  | Кофейный напиток | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка | 20,022,0 | 1,51,7 | 0,60,6 | 10,311,3 | 52,457,6 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,7910,56 | 9,4310,34 | 33,1440,01 | 249,78295,6 | 0,390,39 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 40,040,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,81,8 | 306 |
| Обед | Салат из капусты | 30,045,0 | 0,470,73 | 3,014,01 | 5,028,7 | 46,6966,2 | 1,11,1 | 49 |
|  | Суп – лапша с курицей | 150,0200,0 | 1,62,5 | 3,95,8 | 12,4219,98 | 90,87137,82 | 9,4715,1 | 4 |
|  | Азу по-татарски | 150,0180,0 | 12,214,77 | 14,3517,85 | 14,2221,26 | 235,12297,24 | 66,0677,55 | 189 |
|  | Компот из изюма | 150,0180,0 | 0,931,24 | 00,08 | 18,624,12 | 68,9883,62 | 0,720,96 | 178 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 17,1820,75 | 21,6228,22 | 50,6274,54 | 495,96657,28 | 77,3594,71 |  |
| Полдник | Яйцо варёное | 1 шт1шт | 6,06,0 | 5,55,5 | 0,30,3 | 78,078,0 | 00 | 176 |
|  | Батон | 25,025,0 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 249 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
| Итого за полдник |  |  | 7,97,9 | 6,26,2 | 25,227,2 | 188,38195,86 | 00 |  |
| Итого за день |  |  | 34,2738,61 | 36,544,01 | 124,5155,29 | 976,021183,16 | 81,2998,65 |  |