|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша пшённая молочная  | 150,0180,0 | 5,86,9 | 9,09,8 | 21,9527,9 | 191,06218,6 | 1,341,54 | 87 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 0 | 12,014.0 | 44,8848.02 | 00 | 162 |
|  | Булка  | 15..025.0 | 2.42.4 | 0.30.3 | 14.7314.73 | 71.471.4 | 00 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,1711,96 | 13,9516,82 | 43,6956,61 | 334,94414,96 | 1,471,73 |  |
| 2-завтрак | Сок | 80.050.0 | 0,250,3 | 0,050,2 | 5.14.1 | 23,018.8 | 1,12.2 | 306\70 |
| Обед | Свежий огурец | 20.020.0 | 0.60,6 | 0.030.03 | 2.462,46 | 40.1240.12 | 6.326,32 | 41 |
|  | Бульон с курицей. гренками | 150,0200,0 | 7,139,62 | 6,228,84 | 17,4127,2 | 152,41216,85 | 9,3714,9 | 11 |
|  | Курица отварная\ соус | 50.050\30 | 9,4111,62 | 2,262,4 | 2,643,45 | 69,1382,92 | 0,152 | 123 |
|  | Пюре картофельно-гороховое | 100.0120,0 | 3,34.8 | 2,83.6 | 23,230,0 | 156,4184,9 | 0,020,03 | 88 |
|  | Компот изЯблок с лимоном | 150,0180,0 | 0,090,14 | 0,010,01 | 16,318,45 | 63,1472,27 | 4,06,0 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 25,030,0 | 1,981.98 | 0,360,36 | 0,360.36 | 54,354.3 | 00 | 221 |
|  Итого за обед |  |  | 22,7829,87 | 16,0520,73 | 63,6284,2 | 551,9699,9 | 18,7329,25 |  |
| Полдник | молоко | 120,0120,0 | 4,124,12 | 3,553.55 | 6,826.82 | 76,8676.86 | 1,851.85 | 175 |
|  | булка/ | 15,015,0 | 1.91.9 | 0.70.7 | 12.912.9 | 65.565.5 | 00 | 249 |
| Итог за полдник |  |  | 6.026.02 | 4.254.25 | 19.7219.72 | 141,36141,84 | 2,082,45 |  |
| Итого за день |  |  | 40,6551,37 | 41,8650,14 | 147,91183,8 | 1142,21384,96 | 73,6999,88 |  |