|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша пшённая молочная | 150,0  180,0 | 5,8  6,9 | 9,0  9,8 | 21,95  27,9 | 191,06  218,6 | 1,34  1,54 | 87 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0 | 12,0  14.0 | 44,88  48.02 | 0  0 | 162 |
|  | Булка | 15..0  25.0 | 2.4  2.4 | 0.3  0.3 | 14.73  14.73 | 71.4  71.4 | 0  0 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,17  11,96 | 13,95  16,82 | 43,69  56,61 | 334,94  414,96 | 1,47  1,73 |  |
| 2-завтрак | Сок | 80.0  50.0 | 0,25  0,3 | 0,05  0,2 | 5.1  4.1 | 23,0  18.8 | 1,1  2.2 | 306\  70 |
| Обед | Свежий огурец | 20.0  20.0 | 0.6  0,6 | 0.03  0.03 | 2.46  2,46 | 40.12  40.12 | 6.32  6,32 | 41 |
|  | Бульон с курицей. гренками | 150,0  200,0 | 7,13  9,62 | 6,22  8,84 | 17,41  27,2 | 152,41  216,85 | 9,37  14,9 | 11 |
|  | Курица отварная\ соус | 50.0  50\30 | 9,41  11,62 | 2,26  2,4 | 2,64  3,45 | 69,13  82,92 | 0,15  2 | 123 |
|  | Пюре картофельно-гороховое | 100.0  120,0 | 3,3  4.8 | 2,8  3.6 | 23,2  30,0 | 156,4  184,9 | 0,02  0,03 | 88 |
|  | Компот из  Яблок с лимоном | 150,0  180,0 | 0,09  0,14 | 0,01  0,01 | 16,3  18,45 | 63,14  72,27 | 4,0  6,0 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 25,0  30,0 | 1,98  1.98 | 0,36  0,36 | 0,36  0.36 | 54,3  54.3 | 0  0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 22,78  29,87 | 16,05  20,73 | 63,62  84,2 | 551,9  699,9 | 18,73  29,25 |  |
| Полдник | молоко | 120,0  120,0 | 4,12  4,12 | 3,55  3.55 | 6,82  6.82 | 76,86  76.86 | 1,85  1.85 | 175 |
|  | булка  / | 15,0  15,0 | 1.9  1.9 | 0.7  0.7 | 12.9  12.9 | 65.5  65.5 | 0  0 | 249 |
| Итог за полдник |  |  | 6.02  6.02 | 4.25  4.25 | 19.72  19.72 | 141,36  141,84 | 2,08  2,45 |  |
| Итого за день |  |  | 40,65  51,37 | 41,86  50,14 | 147,91  183,8 | 1142,2  1384,96 | 73,69  99,88 |  |