26.06.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150,0  200,0 | 5,8  6,9 | 9,0  9,8 | 21,95  27,9 | 191,06  218,6 | 1,34  1,54 | 87 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Бутерброд  с маслом | 25/4  33/5 | 3,37  5,06 | 4,95  7,02 | 9,74  14,61 | 99,0  144,0 | 0,13  0,19 | 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 | 55,0  55,0 | 0,25  0,25 | 0,05  0,05 | 5,05  5,05 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из варёной моркови | 30,0  40,0 | 0,39  0,57 | 3,03  4,03 | 1,55  2,46 | 34,82  48,12 | 4,96  6,32 | 41 |
|  | Суп гороховый с курицей | 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  219 |
|  | Котлета рыбная/соус | 50/30  60/30 | 9,41  11,62 | 2,26  2,4 | 2,64  3,45 | 69,13  82,92 | 0,15  2 | 123 |
|  | Макаронные изделия отварные | 90,0  100,0 | 3,3  4.8 | 2,8  3.6 | 23,2  30,0 | 156,4  184,9 | 0,02  0,03 | 88 |
|  | Компот лимонный | 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 | 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 |  |  | 22,78  29,87 | 16,05  20,73 | 63,62  84,2 | 551,9  699,9 | 18,73  29,25 |  |
| Полдник | Какао с молоком | 150,0  180,0 | 4,12  4,96 | 3,55  4,28 | 6,82  9,21 | 76,86  92,34 | 1,85  2,22 | 175 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 4,33  4,33 | 8,26  8,26 | 28,73  28,73 | 155,5  155,5 | 0,23  0,23 | 250 |
| Итог за полдник |  |  | 8,45  9,29 | 11,81  12,54 | 35,55  37,94 | 232,36  247,84 | 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 |  |