27.06.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Омлет | 90,0  110,0 | 10,88  13,60 | 12,82  14,53 | 1,79  3,24 | 183,0  228,75 | 0,69  0,86 | 160 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 20,0  27,0 | 1,53  2,3 | 2,63  3,54 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 201 |
|  | Хлеб ржаной | 10,0  15,0 | 1,0  1,32 | 0,2  0,24 | 0,2  0,24 | 30,5  36,2 | 0  0 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 12,41  15,9 | 15,45  18,07 | 23,53  31,85 | 297,88  382,11 | 0,69  0,86 |  |
| 2-завтрак | Сок | 60,0  60,0 | 0,25  0,25 | 0,05  0,05 | 5,05  5,05 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Свежий огурец | 20,0  30,0 | 0,43  0,67 | 3,05  4,07 | 15,2  22,64 | 43,32  60,86 | 4,19  6,34 | 50 |
|  | Щи уральские вегетарианские со сметаной | 150,0  200,0 | 5,09  6,85 | 8,04  11,35 | 12,27  19,28 | 136,86  196,16 | 28,65  37,95 | 10 |
|  | Гречка по-купечески | 150,0  170,0 | 26,1  31,3 | 9,5  11,3 | 39,2  47,0 | 347,4  416,9 | 1,2  1,4 | 108 |
|  | Компот  из кураги | 150,0  180,0 | 0,32  0,48 | 0  0 | 17,8  23,2 | 68,44  89,57 | 0,2  0,3 | 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 |  |  | 33,92  41,94 | 20,95  27,2 | 84,83  112,6 | 650,32  835,89 | 34,24  45,99 |  |
| Полдник | Чай сладкий  Чай с молоком | 150,0  180,0 | 0,0  1,0 | 0,0  1,6 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  1,2 | 162  169 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 1,83  1,83 | 5,64  5,64 | 20,43  20,43 | 140,1  140,1 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 5,99  7,05 | 9,04  10,14 | 38,96  46,04 | 263,52  297,15 | 1,75  2,34 |  |
| Итого за день |  |  | 52,32  65,14 | 45,49  55,46 | 152,37  195,54 | 1234,72  1538,15 | 37,78  50,29 |  |