27.06.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Омлет  | 90,0110,0 | 10,8813,60 | 12,8214,53 | 1,793,24 | 183,0228,75 | 0,690,86 | 160 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 163 |
|  | Булка | 20,027,0 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
|  | Хлеб ржаной | 10,015,0 | 1,01,32 | 0,20,24 | 0,20,24 | 30,536,2 | 00 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 12,4115,9 | 15,4518,07 | 23,5331,85 | 297,88382,11 | 0,690,86 |  |
| 2-завтрак | Сок | 60,060,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Свежий огурец | 20,030,0 | 0,430,67 | 3,054,07 | 15,222,64 | 43,3260,86 | 4,196,34 | 50 |
|  | Щи уральские вегетарианские со сметаной | 150,0200,0 | 5,096,85 | 8,0411,35 | 12,2719,28 | 136,86196,16 | 28,6537,95 | 10 |
|  |  Гречка по-купечески | 150,0170,0 | 26,131,3 | 9,511,3 | 39,247,0 | 347,4416,9 | 1,21,4 | 108 |
|  | Компот из кураги | 150,0180,0 | 0,320,48 | 00 | 17,823,2 | 68,4489,57 | 0,20,3 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 33,9241,94 | 20,9527,2 | 84,83112,6 | 650,32835,89 | 34,2445,99 |  |
| Полдник | Чай сладкийЧай с молоком | 150,0180,0 | 0,01,0 | 0,01,6 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 01,2 | 162169 |
|  | Булка | 25,025,0 | 1,831,83 | 5,645,64 | 20,4320,43 | 140,1140,1 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 5,997,05 | 9,0410,14 | 38,9646,04 | 263,52297,15 | 1,752,34 |  |
| Итого за день  |  |  | 52,3265,14 | 45,4955,46 | 152,37195,54 | 1234,721538,15 | 37,7850,29 |  |