# 28.07.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выходблюда | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая ценность(ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| завтрак | Гречка отварная с маслом.  | 100,0120.0 | 6,878,0 | 6,977,46 | 32,1631,59 | 198,2223,6 | 0,71,1 | 92 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180.0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 180 |
|  | Булка | 20.034.0 | 1,52,6 | 0.61.0 | 10.3417.5 | 52.489.1 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,410,3 | 9,611,0 | 53,960,2 | 313,08384,3 | 0,71,1 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 40.040.0 | 0,30.3 | 0,10.1 | 5.15.1 | 23.023.0 | 1.11.1 | 306 |
| Обед | Икра кабачковая | 30,045.0 | 0,61,0 | 3,044,07 | 1,813,03 | 34,257,0 | 1,712,85 | 78 |
|  | Свекольник вегетарианский со сметаной | 150,0200.0 | 3,977,3 | 4,875,5 | 18,9725,3 | 112,72150,3 | 9,0312,05 | 35 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150,0180.0 | 12,0819,88 | 9,8110,31 | 15,0122,02 | 252,58287,3 | 24,8827,9 | 187 |
|  | Компот из сухофруктов | 150,0180.0 | 0,320,48 | 00 | 17,823,2 | 68,4489,57 | 0,20,2 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,035,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого заОбед |  |  | 18,9530,82 | 18,0820,36 | 53,9574,03 | 522,24656,57 | 47,052,5 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0180.0 | 00 | 00 | 5,45,4 | 61,561,5 | 1,21,2 | 168 |
|  | Печенье | 45.045.0 | 2,82.8 | 4,54,5 | 39,339.3 | 209,0209 | 00 | 203 |
| Итого за полдник |  |  | 2.82.8 | 4.54.5 | 44,748,2 | 270,5305,7 | 1,21,2 |  |
| Итого за день |  |  | 35,8551,52 | 34,5833.1 | 163,95187,53 | 1128,821369,5 | 49.754.8 |  |