# 28.07.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая ценность  (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| завтрак | Гречка отварная с маслом. | 100,0  120.0 | 6,87  8,0 | 6,97  7,46 | 32,16  31,59 | 198,2  223,6 | 0,7  1,1 | 92 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180.0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 180 |
|  | Булка | 20.0  34.0 | 1,5  2,6 | 0.6  1.0 | 10.34  17.5 | 52.4  89.1 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,4  10,3 | 9,6  11,0 | 53,9  60,2 | 313,08  384,3 | 0,7  1,1 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 40.0  40.0 | 0,3  0.3 | 0,1  0.1 | 5.1  5.1 | 23.0  23.0 | 1.1  1.1 | 306 |
| Обед | Икра кабачковая | 30,0  45.0 | 0,6  1,0 | 3,04  4,07 | 1,81  3,03 | 34,2  57,0 | 1,71  2,85 | 78 |
|  | Свекольник вегетарианский со сметаной | 150,0  200.0 | 3,97  7,3 | 4,87  5,5 | 18,97  25,3 | 112,72  150,3 | 9,03  12,05 | 35 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150,0  180.0 | 12,08  19,88 | 9,81  10,31 | 15,01  22,02 | 252,58  287,3 | 24,88  27,9 | 187 |
|  | Компот из сухофруктов | 150,0  180.0 | 0,32  0,48 | 0  0 | 17,8  23,2 | 68,44  89,57 | 0,2  0,2 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  35,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,48 | 54,3  72,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за  Обед |  |  | 18,95  30,82 | 18,08  20,36 | 53,95  74,03 | 522,24  656,57 | 47,0  52,5 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0  180.0 | 0  0 | 0  0 | 5,4  5,4 | 61,5  61,5 | 1,2  1,2 | 168 |
|  | Печенье | 45.0  45.0 | 2,8  2.8 | 4,5  4,5 | 39,3  39.3 | 209,0  209 | 0  0 | 203 |
| Итого за полдник |  |  | 2.8  2.8 | 4.5  4.5 | 44,7  48,2 | 270,5  305,7 | 1,2  1,2 |  |
| Итого за день |  |  | 35,85  51,52 | 34,58  33.1 | 163,95  187,53 | 1128,82  1369,5 | 49.7  54.8 |  |