|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | омлет | 120.0  130.0 | 9,06  10.76 | 9,2  11.14 | 21,57  29.69 | 204,07  252.53 | 0,51  0,62 | 151 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0.51  0.62 | 163 |
|  | Булка  хлеб | 25.0  25.0  12.0  15.0 | 2.4  2,4  90.0  99.0 | 0,3  0,3  0.15  0.18 | 14.73  14,73  0.15  0.18 | 71.4  71,4  0.3  0.36 | 0  0  0  0 | 201  221 |
| Итого за завтрак |  |  | 10,66  13,16 | 9,4  11,44 | 43,39  87,08 | 296,55  383,63 | 0,51  0,62 |  |
| 2-й  завтрак | сок | 50.0  60.0 | 0  0 | 0  0 | 5,05  5,95 | 23,0  28,0 | 1,1  1,4 | 306 |
| Обед | Икра кабачковая | 35.0  40.0 | 0,36  0,55 | 3,38  5,08 | 0,6  0,91 | 49,33  74,0 | 1,27  1,92 | 51 |
|  | Суп с кур. полевой | 150,0  200,0 | 6,08  7,8 | 7,83  10,7 | 16,99  25,75 | 158,8  217,1 | 9,37  14,9 | 44 |
|  | Гуляш из кур.  Рожки отв. | 45,0  55,0  110.0  130.0 | 13,1  15,9  12.8  14.2 | 10,8  13,3  11.3  13.0 | 30,7  40,5  25.7  28.0 | 276,1  346,3  235.8  285.7 | 0,11  0,14  0.08  0.1 | 181  178 |
|  | Компот  из лимона | 150,0  180,0 | 0,52  0,68 | 0  0 | 15,59  20,57 | 60,86  80,24 | 0,4  0,52 | 164 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  30.0 | 1,98  1.98 | 0,36  0,36 | 0,36  0,36 | 54,3  54.3 | 0  0 | 221 |
| Итого за  обед |  |  | 22,04  27,57 | 22,37  29,56 | 64,24  88,21 | 599,39  790,04 | 13,07  17,48 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0  180.0 | 0,72  0,98 | 0  0 | 21,0  29.2 | 81,76  106.22 | 0,2  0,3 | 179 |
|  | Батон | 25.0  30.0 | 2,4  2,8 | 0,3  0,5 | 14,73  18,76 | 71,4  81,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за  полдник |  |  | 3,12  3,38 | 0,3  0,3 | 35,73  43,93 | 153,16  177,62 | 0,2  0,3 |  |
| Итого за 13 30.04 25 |  |  | 36,07  44,36 | 32,07  41,35 | 148,41  224,27 | 1072,1  1374,29 | 17,8  26,73 |  |