31.01.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Омлет натуральный | 90,090,0 | 7,187,18 | 6,86,8 | 6,06,0 | 125,6125,6 | 0,390,39 | 151 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 163 |
|  | Булка | 25,029,0 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,7111,63 | 9,4312,38 | 27,7436,11 | 240,48316,64 | 0,390,5 |  |
| 2-завтрак | Сок | 55,055,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Свежий огурец | 25,025,0 | 0,470,47 | 0,030,03 | 2,12,1 | 4,24,2 | 3,03,0 | 47 |
|  | Суп-лапша с курицей | 150,0200,0 | 7,139,52 | 6,228,84 | 17,4126,28 | 152,41216,85 | 9,3714,9 | 11 |
|  | Плов с курицей | 150,0180,0 | 13,515,9 | 16,721,3 | 35,045,6 | 331,4415,8 | 1,31,6 | 182 |
|  | Компот из изюма | 150,0180,0 | 0,280,35 | 0,030,04 | 16,7620,32 | 65,3879,24 | 10,9812,81 | 170 |
|  | Хлеб ржаной | 30,030,0 | 1,981,98 | 0,360,36 | 0,360,36 | 54,354,3 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 23,3629,14 | 26,3234,67 | 74,55101,38 | 650,18850,49 | 23,4532,11 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0160,0 | 0,641,48 | 0,831,7 | 11,2514,47 | 46,6776,0 | 0,540,69 | 162 |
|  | Булка  | 25,025,0 | 2,322,32 | 0,240,24 | 21,0821,08 | 92,092,0 | 0,010,01 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 2,863,8 | 1,071,94 | 32,3335,5 | 138,67168,0 | 0,640,7 |  |
| Итого за день |  |  | 37,6345,14 | 37,7249,09 | 171,22178,09 | 1196,331358,13 | 42,4934,41 |  |