31.01.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Омлет натуральный | 90,0  90,0 | 7,18  7,18 | 6,8  6,8 | 6,0  6,0 | 125,6  125,6 | 0,39  0,39 | 151 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 25,0  29,0 | 1,53  2,3 | 2,63  3,54 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,71  11,63 | 9,43  12,38 | 27,74  36,11 | 240,48  316,64 | 0,39  0,5 |  |
| 2-завтрак | Сок | 55,0  55,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Свежий огурец | 25,0  25,0 | 0,47  0,47 | 0,03  0,03 | 2,1  2,1 | 4,2  4,2 | 3,0  3,0 | 47 |
|  | Суп-лапша с курицей | 150,0  200,0 | 7,13  9,52 | 6,22  8,84 | 17,41  26,28 | 152,41  216,85 | 9,37  14,9 | 11 |
|  | Плов с курицей | 150,0  180,0 | 13,5  15,9 | 16,7  21,3 | 35,0  45,6 | 331,4  415,8 | 1,3  1,6 | 182 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,28  0,35 | 0,03  0,04 | 16,76  20,32 | 65,38  79,24 | 10,98  12,81 | 170 |
|  | 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 |  |  | 23,36  29,14 | 26,32  34,67 | 74,55  101,38 | 650,18  850,49 | 23,45  32,11 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0  160,0 | 0,64  1,48 | 0,83  1,7 | 11,25  14,47 | 46,67  76,0 | 0,54  0,69 | 162 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 2,32  2,32 | 0,24  0,24 | 21,08  21,08 | 92,0  92,0 | 0,01  0,01 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 2,86  3,8 | 1,07  1,94 | 32,33  35,5 | 138,67  168,0 | 0,64  0,7 |  |
| Итого за день |  |  | 37,63  45,14 | 37,72  49,09 | 171,22  178,09 | 1196,33  1358,13 | 42,49  34,41 |  |