|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша гречн.молочная | 150,0180.0 | 2,12,4 | 5,06,8 | 17,821,7 | 124,2157,9 | 2,33,0 | 81 |
|  | чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка | 30.025.0 | 1.531,3 | 2,632.03 | 9,748.7 | 70,062.0 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 3,634,3 | 7,637,5 | 39,5448,6 | 239,08283,1 | 2,33,0 |  |
| 2-Й завтрак | банан | 70. 070.0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из свеж. помид. | 30.030.0 | 0,90,9 | 3,13,1 | 2,42,4 | 45,245,2 | 2,62,6 | 43 |
|  | Суп- кучер.с кур.Котлета из кур. | 150,0200.070.075.0 | 13,216,612.9212.55 | 13,216,610.814 92 | 0,50,82.084.58 | 187,6218,2111.54157.76 | 22,60.160.2 | 1 190 |
|  | Овощи тушеные. | 150.0180,0 | 1,62,6 | 5,26,9 | 9,414,0 | 91,1130,0 | 36,854,2 | 116 |
|  | Компот из кураги | 150,0180,0 | 0,090,14 | 0,010,01 | 16,318,45 | 63,1472,27 | 4,06,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40.0 | 2,62.9 | 11.04 | 12,813.8 | 77,797.7 | 0,10,12 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 35,0744,25 | 37,7746,99 | 56,969,15 | 714,14866,77 | 46,967,3 |  |
| Полдник | Кефир | 155.0170 | 05.45.8 | 2.32.5 | 5.406.4.0 | 61.569.7 | 1.21 .3 | 162 |
|  | булка | 25.030.,0 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,77,7 | 3,13,1 | 18,718,7 | 131,1131,1 | 1,21,2 |  |
| Итого за 4 02 2025 |  |  | 46,756,55 | 48,657,69 | 120,24141,55 | 1107,321303,97 | 58,2388,8 |  |