|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша гречн.молочная | 150,0  180.0 | 2,1  2,4 | 5,0  6,8 | 17,8  21,7 | 124,2  157,9 | 2,3  3,0 | 81 |
|  | чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 30.0  25.0 | 1.53  1,3 | 2,63  2.03 | 9,74  8.7 | 70,0  62.0 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 3,63  4,3 | 7,63  7,5 | 39,54  48,6 | 239,08  283,1 | 2,3  3,0 |  |
| 2-Й завтрак | банан | 70. 0  70.0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из свеж. помид. | 30.0  30.0 | 0,9  0,9 | 3,1  3,1 | 2,4  2,4 | 45,2  45,2 | 2,6  2,6 | 43 |
|  | Суп- кучер.с кур.  Котлета из кур. | 150,0  200.0  70.0  75.0 | 13,2  16,6  12.92  12.55 | 13,2  16,6  10.8  14 92 | 0,5  0,8  2.08  4.58 | 187,6  218,2  111.54  157.76 | 2  2,6  0.16  0.2 | 1    190 |
|  | Овощи тушеные. | 150.0  180,0 | 1,6  2,6 | 5,2  6,9 | 9,4  14,0 | 91,1  130,0 | 36,8  54,2 | 116 |
|  | Компот из кураги | 150,0  180,0 | 0,09  0,14 | 0,01  0,01 | 16,3  18,45 | 63,14  72,27 | 4,0  6,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40.0 | 2,6  2.9 | 1  1.04 | 12,8  13.8 | 77,7  97.7 | 0,1  0,12 | 221 |
| Итого за  обед |  |  | 35,07  44,25 | 37,77  46,99 | 56,9  69,15 | 714,14  866,77 | 46,9  67,3 |  |
| Полдник | Кефир | 155.0  170 | 05.4  5.8 | 2.3  2.5 | 5.40  6.4.0 | 61.5  69.7 | 1.2  1 .3 | 162 |
|  | булка | 25.0  30.,0 | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,7  7,7 | 3,1  3,1 | 18,7  18,7 | 131,1  131,1 | 1,2  1,2 |  |
| Итого за 4 02 2025 |  |  | 46,7  56,55 | 48,6  57,69 | 120,24  141,55 | 1107,32  1303,97 | 58,23  88,8 |  |