

Понедельник, 4 сентября 2023г.

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,1	7,5	18,0	168,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	3,4	17,2	114,4
Итого за прием пищи:			555	18,0	18,8	82,6	587,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	38,9	233,1
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,6	9,1	55,7	340,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	27,2	30,9	126,3	916,7
Всего за день:				45,2	49,7	208,9	1 504,0
Сбалансированность:				1	1	4	