|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **28.11.2024 четверг** | | | | | | | |
| завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/5 | 7 | 9,925 | 24,87 | 215,1 | 23 |
| Какао с молоком | 170 | 2,72 | 2,965 | 11,37 | 82,645 | 10 |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,4 | - |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
|  | Фрукт  (апельсин) | 95 | 0,9 | - | 8 | 36,2 | 24 |
| **итого за завтрак** |  |  | **15,24** | **16,14** | **59,24** | **441, 545** |  |
| обед | Борщ с мясом и сметаной | 180/9 | 9,69 | 9,586 | 16,408 | 191,97 | 25 |
| Плов с мясом | 150 | 14,97 | 12,687 | 43,012 | 356,377 | 26 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 78,8 | - |
| Компот из сухофруктов | 150 | 1,2 | 2,8 | 9,8 | 70,9 | 14 |
| **итого за обед** |  |  | **28,3** | **25,553** | **85,18** | **698,047** |  |
| полдник | Оладьи из печени | 80 | 16,06 | 10,3 | 10,375 | 201,432 | 27 |
| Кисель | 150 | - | - | 22,75 | 92,5 | 7 |
|  | Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
|  | Зефир | 20 | 0,16 | - | 15,7 | 60,8 | - |
| **итого за полдник** |  |  | **18,52** | **10,6** | **63,825** | **425,932** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **62,06** | **52,293** | **208,245** | **1565,524** |  |