|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **Понедельник 25.11.2024** | | | | | | | |
| завтрак | Макароны с маслом сливочным и сахаром | 130/5 | 4,05 | 7,625 | 33,87 | 187,1 | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 6,021 | 25,4 | 16 |
| Вафли | 30 | 1,2 | 8,6 | 19,5 | 234,6 | - |
| **итого за завтрак** |  |  | **5,35** | **16,255** | **59,391** | **447,1** |  |
| обед | Рассольник с мясом и сметаной | 180/5 | 5,838 | 9,575 | 22,154 | 202,154 | 3 |
| Тефтеля мясная в томатно-сметанном соусе | 60/30 | 13,415 | 11,25 | 13,184 | 214,4 | 4 |
| Гречка отварная | 110 | 5,25 | 5,025 | 25,27 | 163,1 | 5 |
| 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** |  |  | **28,143** | **29,13** | **86,368** | **729,354** |  |
| полдник | Картофель тушен | 150/5 | 6,45 | 8,625 | 27,72 | 213,4 | 6 |
| Кисель | 150 | - | - | 22,75 | 92,5 | 7 |
| Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2,3 | 0,3 | 27,6 | 121,2 | 8 |
| **итого за полдник** |  |  | **8,75** | **8,925** | **78,07** | **427,1** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **42,243** | **54,31** | **223, 829** | **1603,554** |  |