|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **27.11.2024 среда** | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 6,25 | 8,6 | 34,12 | 242,6 | 17 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 5,1 | 4,8 | 18,95 | 138,13 | 18 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
| Мармелад | 20 | 0,08 | - | 15,32 | 58,6 | - |
| **итого за завтрак** |  |  | **13,73** | **13,7** | **83,39** | **510,53** |  |
| обед | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 180/9 | 9,415 | 12,587 | 15,277 | 217,11 | 19 |
| Гуляш мясной | 60 | 9,29 | 8,827 | 8,29 | 152,707 | 20 |
| Макароны отварные | 110 | 5,05 | 4,125 | 36,07 | 201,1 | 21 |
| 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** |  |  | **27,395** | **28,819** | **85,397** | **720,617** |  |
| полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 17,3 | 20,6 | 26,15 | 358,7 | 22 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,03 | 6,021 | 25,4 | 16 |
| **итого за полдник** |  |  | **17,4** | **20,63** | **32,171** | **384,1** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **58,525** | **63,149** | **200, 958** | **1615,247** |  |