|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  ккал. | № техн. карты |
| Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы г. |
| **26.11.2024 вторник** | | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая молочная с маслом | 150/5 | 6,1 | 7,7 | 25,52 | 191,6 | 9 |
| Какао с молоком | 170 | 2,72 | 2,965 | 11,37 | 82,645 | 10 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
|  | Фрукт (банан) | **95** | **1,4** |  | **21,3** | **86,6** |  |
| **итого за завтрак** |  |  | **12,52** | **10** | **11,2** | **45** |  |
| обед | Суп вермишелевый с мясом | 180 | 9,775 | 11,332 | 18,528 | 219,9 | 11 |
| Котлета мясная | 50-60 | 13,29 | 10,5 | 12,07 | 199 | 12 |
| Пюре картофельное | 110-120 | 2,85 | 5,232 | 16,62 | 121,8 | 13 |
| 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** |  |  | **29,555** | **30,344** | **65,978** | **690,4** |  |
| полдник | Рагу овощное | 150 | 2,54 | 5,835 | 15,702 | 130,76 | 15 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,03 | 6,021 | 25,4 | 16 |
| Батон | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 71,2 | - |
| Конфета | 20 | 0,2 | 2 | 17,2 | 84 | - |
| **итого за полдник** |  |  | **5,14** | **8,165** | **68,923** | **311,36** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **47, 215** | **49,474** | **200, 091** | **1433,805** |  |