

| № техн. карты        | Наименование блюда                         | Выход, г | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|--------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
|                      |                                            |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |
| Завтрак              |                                            |          |                   |         |              |                               |
| 11                   | Сок фруктовый 125                          | 125      | 0,63              | 0,13    | 12,60        | 56,00                         |
| 173                  | Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом | 255      | 10,37             | 11,58   | 46,04        | 330,65                        |
| 376                  | Чай с сахаром                              | 210      | 0,20              | 0,00    | 13,60        | 39,90                         |
| 1                    | Хлеб пшеничный                             | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60        | 118,00                        |
| Итого:               |                                            | 640      | 15,00             | 12,11   | 96,84        | 544,55                        |
| Обед                 |                                            |          |                   |         |              |                               |
| 82                   | Борщ со свежей капустой ,картофелем        | 250      | 1,69              | 4,54    | 11,33        | 93,10                         |
| 1                    | Сметана                                    | 5        | 0,12              | 1,00    | 0,18         | 10,25                         |
| 1                    | Зелень                                     | 1        | 0,00              | 0,00    | 0,00         | 0,50                          |
| 349                  | Компот из смеси сухофруктов                | 180      | 0,59              | 0,08    | 28,81        | 119,70                        |
| 1                    | Хлеб пшеничный                             | 50       | 3,80              | 0,40    | 24,60        | 118,00                        |
| 1                    | Хлеб ржаной                                | 50       | 2,80              | 0,56    | 23,50        | 114,96                        |
| 291                  | Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)   | 290      | 24,57             | 11,04   | 56,56        | 423,86                        |
| Итого:               |                                            | 826      | 33,57             | 17,62   | 144,98       | 880,37                        |
| Полдник              |                                            |          |                   |         |              |                               |
| 422                  | Булочка ванильная                          | 150      | 11,85             | 12,18   | 66,72        | 483,00                        |
| 342                  | Компот ягодный                             | 200      | 0,22              | 0,13    | 17,43        | 73,39                         |
| Итого:               |                                            | 350      | 12,07             | 12,31   | 84,15        | 556,39                        |
| Весь рацион питания: |                                            | 1816     | 60,64             | 42,04   | 325,97       | 1981,31                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | B1           | B2    | C     | A      | E    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 60,64   | 42,04 | 325,97   | 2,390        | 0,600 | 55,44 | 112,97 | 1,14 | 346,77                   | 767,96 | 234,64 | 13,04 |

Директор \_\_\_\_\_  
Зав. производством \_\_\_\_\_  
Шеф-повар \_\_\_\_\_

Михалев А.И.  
Алферова А.С.

