

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	255	11,02	14,10	56,51	397,80
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93
Итого:		572	16,46	16,18	126,77	714,53
Обед						
115	Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25
288	Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
279	Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	6,14	16,83	11,48	222,50
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47
Итого:		816	23,04	29,74	117,45	833,49
Полдник						
425	Булочка дорожная (ш)	150	10,17	20,94	63,21	481,50
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		360	10,37	20,94	76,81	521,40
Весь рацион питания:		1748	49,87	66,86	321,03	2069,42

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49,87	66,86	321,03	1,020	1,100	54,89	131,26	20,34	646,07	1012,57	318,67	30,01

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

