



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	60	7,70	5,30	24,70	175,00
389	Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	255	7,75	14,25	55,41	382,50
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		650	16,28	19,55	106,34	650,40
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00
1	Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50
269	Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00
203	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой 215	215	8,44	8,72	50,33	314,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	28,00	115,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
1	Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96
Итого:		866	29,21	25,51	152,25	978,46
Полдник						
1	Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
Итого:		360	10,70	12,00	97,60	564,90
Весь рацион питания:		1876	56,19	57,06	356,19	2193,76

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
56,19	57,06	356,19	0,690	0,750	13,10	138,37	17,50	502,05	583,63	171,12	8,94

Директор _____
Зав. производством _____
Шеф-повар _____

Михалёв А.И.
Алферова А.С.

