Утверждаю:

Заведующий _____ Удовенко О.С.

| 06.10.2025г. | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | технологическая карта | № рецептуры |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Первый день | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК 1:** | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермешелью | 150 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | | 15 | 15 |
| Чай сладкий | 200 | 0,06 | 0 | 9,81 | 39,42 | | 392 | 392 |
| Батон нарезной с маслом слив. Сыр | 25/5 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 153,4 | | 1 | 1 |
| ***ИТОГО:*** | ***447,00*** | ***9,60*** | ***16,33*** | ***66,05*** | ***449,63*** | | | |
| **ЗАВТРАК 2:** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | | 79 | 130 |
| **ИТОГО:** | **547,00** | **10,10** | **16,33** | **76,15** | **491,85** | | | |
| **ОБЕД:** | | | | | | | | |
| Суп гороховый смясом (говядина) | 180 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 99,2 | | 38 | 38 |
| Гречка отворная | 150 | 7,29 | 5,91 | 32,94 | 213,74 | | 323 | 323 |
| Голубцы ленивые п/ф | 70 | 8,8 | 18,92 | 8,27 | 232,26 | | 282 | 282 |
| Соленый огурец | 15 | 0,12 | 0,01 | 0,25 | 1,93 | | 5 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,56 | 0,08 | 27,89 | 113,79 | | 4 | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный | 50 | 2,06 | 4,0 | 10,4 | 54,4 | | | |
| ***ИТОГО:*** | ***645*** | ***21,17*** | ***19,34*** | ***75,8*** | ***715,32*** | | | |
| **ПОЛДНИК+УЖИН:** | | | | | | | | |
| Вареное яйцо/ с кабачковой икрой | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,17 | 270,51 | | 5 | 5 |
| Вафля | | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,08 | 14,23 | 59,13 | | 441 | 441 |
| Хлеб пшеничный | 47 | 2,06 | 0,4 | 10,4 | 54,4 | | | |
| ***ИТОГО:*** | ***511*** | ***39,105*** | ***14,19*** | ***95,05*** | ***619,57*** | | | |