03.07.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150,0  200,0 | 5,27  6,24 | 3,77  5,03 | 11,66  14,98 | 192,76  231,83 | 1,34  1,54 | 75 |
|  | Кофейный  напиток с молоком  Кофейный н-к сладкий | 150,0  180,0 | 1,25  0 | 1,25  0 | 10,42  14,0 | 48,33  59,7 | 0,54  0 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5  28/5 | 1,5  2,3 | 2,63  3,54 | 99,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0,13  0,13 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,89  11,3 | 9,97  12,05 | 31,82  43,58 | 340,09  435,53 | 2,01  0,61 |  |
| 2-й  завтрак | Сок | 65,0  65,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 6,1  6,1 | 27,6  27,6 | 1,3  1,3 | 306 |
| Обед | Салат  из свёклы | 30,0  50,0 | 0,43  0,67 | 3,05  4,07 | 15,2  22,6 | 43,32  60,86 | 4,19  6,34 | 43 |
|  | Суп крестьянский с курицей, сметаной | 150,0  200,0 | 4,53  6,35 | 7,22  10,31 | 12,02  19,03 | 130,6  193,5 | 17,5  27,13 | 14 |
|  | Курица тушёная | 50,0  60,0 | 11,63  13,57 | 5,01  5,9 | 2,0  3,45 | 94,8  110,62 | 0,6  0,7 | 183 |
|  | Пюре картофельное | 100,0  120,0 | 2,8  3,5 | 5,2  6,4 | 20,0  24,2 | 137,0  158,3 | 22,2  24,3 | 114 |
|  | Компот из яблок | 150,0  180,0 | 0,12  0,16 | 0,12  0,16 | 11,92  15,89 | 45,0  60,0 | 4,95  6,6 | 175 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,48 | 54,3  72,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за  обед |  |  | 21,86  26,7 | 27,09  35,21 | 54,66  70,71 | 584,45  744,73 | 60,54  74,02 |  |
| Полдник | Батон с повидлом  Печенье курабье (до3х лет) | 30/15  50,0 | 2,4  3,4 | 0,3  12,9 | 14,73  32,3 | 71,4  258,0 | 0  0 | 249 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  15,2 | 44,88  59,7 | 0  0 | 20 |
| Итого за полдник |  |  | 2,4  3,4 | 0,3  12,9 | 16,73  47,5 | 206,04  317,7 | 0  1,5 |  |
| Итого за  день |  |  | 38,46  45,92 | 42,32  52,52 | 122,51  150,32 | 1142,15  1397,87 | 65,35  77,43 |  |