09.07.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша гречневая на молоке | 150,0200,0 | 5,947,0 | 8,8510,44 | 21,3427,77 | 188,06224,28 | 1,341,54 | 72 |
|  | Чай молочныйЧай сладкий | 150,0180,0 | 1,00 | 1,00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
|  | Бутерброд с маслом/сыром | 25/5/932/-/9 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,479,3 | 11,4813,98 | 43,0851,1 | 302,64377,64 | 1,341,54 |  |
| 2-завтрак | Банан | 60,060,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 30,050,0 | 0,430,64 | 1,052,08 | 1,483,2 | 35,9449,3 | 9,7514,5 | 44 |
|  | Суп «кучерявый» с курицей | 150,0200,0 | 3,975,3 | 5,47,2 | 13,6519,2 | 151,72202,3 | 9,7512,76 | 36 |
|  | Капуста тушеная с курицей | 150,0180,0 | 19,122,9 | 17,120,2 | 7,59,0 | 121,4145,6 | 16,019,0 | 101 |
|  | Компот из кураги | 150,0180,0 | 0,520,68 | 00 | 15,5920,57 | 60,8680,24 | 0,40,52 | 164 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 26,032,16 | 24,029,96 | 38,5852,45 | 424,22549,84 | 35,946,78 |  |
| Полдник | Кефир с сахаромКисель п/я | 150,0180,0 | 5,82,5 | 2,40 | 5,830,0 | 65,6113,2 | 1,20 | 168166 |
|  | Батон | 30,030,0 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,84,4 | 3,10,7 | 18,742,9 | 131,1178,7 | 1,20 |  |
| Итого за день |  |  | 36,9245,16 | 37,6146,34 | 109,74135,65 | 865,661075,98 | 38,8850,07 |  |