28.06.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150,0200,0 | 4,865,78 | 8,4810,0 | 22,2329,73 | 183,86223,18 | 1,341,96 | 74 |
|  | Коф н-к на молокеКоф н-к сладкий | 150,0180,0 | 1,250 | 1,250 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/530/5 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 10,6912,36 | 10,7712,58 | 55,6565,12 | 350,26418,38 | 0,90,9 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 45,045,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из зелёного горошка | 30,045,0 | 0,61,0 | 3,044,07 | 1,813,03 | 34,257,0 | 1,712,85 | 78 |
|  | Суп-лапша с курицей | 150,0200,0 | 6,38,4 | 6,08,0 | 12,316,4 | 127,5170,0 | 4,76,2 | 307 |
|  | Овощное рагу с курицей | 150,0180,0 | 11,1813,66 | 14,4617,91 | 8,412,6 | 195,78248,27 | 72,7685,31 | 184 |
|  | Компот из сухих фруктов | 150,0180,0 | 0,320,48 | 00 | 17,824,2 | 68,4489,57 | 0,20,3 | 163 |
|   | Хлеб ржаной | 30,035,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 22,9828,38 | 22,8228,39 | 39,1653,98 | 476,02610,24 | 77,0991,84 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 162 |
|  | Булка | 25.030,0 | 1,92,4 | 0,30,4 | 12,914,73 | 65,571,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 1,92,4 | 0,30,4 | 24,928,73 | 110,38131,1 | 00 |  |
| Итого за день |  |  | 39,9648,09 | 42,751,21 | 138,87170,24 | 1112,81348,77 | 80,8496,18 |  |