01.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 150,0200,0 | 5,276,24 | 3,775,03 | 11,6614,98 | 192,76231,83 | 1,341,54 | 75 |
|  | Кофейный напиток на молокеКофейный н-к сладкий | 150,0180,0 | 1,250 | 1,250 | 10,4214,0 | 48,3359,7 | 0,540 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/634/5/6 | 3,375,06 | 4,957,02 | 9,7414,61 | 99,0144,0 | 0,130,13 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,8911,3 | 9,9712,05 | 31,8243,58 | 340,09435,53 | 2,010,61 |  |
| 2-й завтрак | Банан | 80,080,0 | 1,11,1 | 0,40,4 | 14,714,7 | 62,762,7 | 7,87,8 | 70 |
| Обед | Салат из помидор | 30,040,0 | 1,161,54 | 3,044,05 | 2,553,4 | 42,256,26 | 8,7811,78 | 43 |
|  | Суп полевой на кур б-не | 150,0200,0 | 4,536,35 | 7,2210,31 | 12,0219,03 | 130,6193,5 | 17,527,13 | 14 |
|  | Зраза картофельная фаршированная отварной курицей/соус | 120/30150/30 | 13,5915,7 | 14,9819,27 | 25,6529,67 | 290,65345,63 | 29,0831,12 | 168 |
|  | Компот из кураги | 150,0180,0 | 0,120,16 | 0,120,16 | 11,9215,89 | 45,060,0 | 4,956,6 | 175 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого заобед |  |  | 21,8626,7 | 27,0935,21 | 54,6670,71 | 584,45744,73 | 60,5474,02 |  |
| Полдник | Батон | 30,030,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 249 |
|  | Какао на молоке | 150,0180,0 | 4,325,18 | 4,865,83 | 15,218,2 | 118,61142,33 | 1,51,8 | 20 |
| Итого за полдник |  |  | 6,727,58 | 5,166,03 | 29,9332,93 | 190,01212,73 | 1,51,8 |  |
| Итого за день |  |  | 38,4645,92 | 42,3252,52 | 122,51150,32 | 1142,151397,87 | 65,3577,43 |  |