04.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка морковно-творожная с молочным соусом | 100/50120/50 | 10,9313,11 | 8,8610,63 | 30,3636,43 | 278,07333,6 | 0,390,46 | 159 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка с маслом | 25/532/5 | 1,532,3 | 2,33,5 | 10,314,61 | 70,0101,0 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 12,4312,43 | 9,469,46 | 52,6654,66 | 375,35390,37 | 0,390,39 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 55,055,0 | 0,30,3 | 0,60,6 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из свежих огурцов  | 30,035,0 | 0,430,5 | 1,051,22 | 1,481,72 | 35,9441,9 | 9,711,31 | 46 |
|  | Щи с курицей | 150,0200,0 | 4,896,34 | 5,059,3 | 8,412,0 | 102,66163,42 | 9,0614,9 | 28 |
|  | Бефстроганов из печени | 60,080,0 | 13,615,47 | 5,838,3 | 2,935,24 | 118,39153,34 | 24,7428,09 | 190 |
|  | Макаронные изделия с маслом | 90,0100,0 | 4,35,4 | 3,84,8 | 27,235,0 | 163,9204,9 | 0,030,03 | 90 |
|  | Компот из яблок с лимоном | 150,0180,0 | 0,520,68 | 00 | 15,5920,57 | 16,8680,24 | 0,40,52 | 164 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 25,8330,77 | 15,0722,91 | 55,2374,04 | 460,31678,5 | 37,2346,54 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0180,0 | 4,124,96 | 3,554,28 | 6,829,21 | 76,8692,4 | 1,852,22 | 175 |
|  | Булка | 30,030,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 21,5521,55 | 71,471,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 6,527,36 | 3,854,58 | 26,7333,94 | 148,26163,8 | 1,852,22 |  |
| Итого за день |  |  | 41,7645,9 | 37,3333,27 | 160,32162,53 | 1069,941207,15 | 45,844,6 |  |