06.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша гречневая на молоке | 150,0  200,0 | 5,94  7,0 | 8,85  10,44 | 21,34  27,77 | 188,06  224,28 | 1,34  1,54 | 72 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5  28/5 | 1,53  2,3 | 2,63  3,54 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,47  9,3 | 11,48  13,98 | 43,08  51,1 | 302,64  377,64 | 1,34  1,54 |  |
| 2-завтрак | Банан | 50,0  50,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 30,0  35,0 | 0,43  0,64 | 1,05  2,08 | 1,48  3,2 | 35,94  49,3 | 9,75  14,5 | 44 |
|  | Суп «кучерявый» с курицей | 150,0  200,0 | 3,97  5,3 | 5,4  7,2 | 13,65  19,2 | 151,72  202,3 | 9,75  12,76 | 36 |
|  | Биточек сборный | 50,0  55,0 | 8,6  9,4 | 4,2  4,6 | 3,5  3,9 | 85,5  97,7 | 0  0 | 48 |
|  | Овощное рагу | 100,0  125,0 | 1,6  2,6 | 5,2  6,9 | 9,4  14,0 | 91,1  130,0 | 36,8  54,2 | 116 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,52  0,68 | 0  0 | 15,59  20,57 | 60,86  80,24 | 0,4  0,52 | 164 |
|  | 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 |  |  | 26,0  32,16 | 24,0  29,96 | 38,58  52,45 | 424,22  549,84 | 35,9  46,78 |  |
| Полдник | Какао с молоком | 150,0  180,0 | 1,25  1,5 | 1,33  1,6 | 10,08  14,1 | 50,0  60,0 | 0,54  0,65 | 176 |
|  | Печенье | 30,0  30,0 | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 250 |
| Итого за полдник |  |  | 3,15  3,4 | 2,03  2,3 | 22,98  27,0 | 115,5  125,5 | 0,54  0,65 |  |
| Итого за день |  |  | 36,92  45,16 | 37,61  46,34 | 109,74  135,65 | 865,66  1075,98 | 38,88  50,07 |  |