06.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Драчена | 100,0100,0 | 8,268,26 | 6,86,8 | 11,411,4 | 134,9134,9 | 0,390,39 | 152 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150,0180,0 | 1,01,3 | 1,01,3 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/436/5 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
|  | Хлеб ржаной | 11,015,0 | 1,321,32 | 0,240,24 | 0,240,24 | 36,236,2 | 00 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,7910,56 | 9,4310,34 | 33,1440,01 | 249,78295,6 | 0,390,39 |  |
| 2-й завтрак | Груша | 55,055,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,81,8 | 70 |
| Обед | Салат из помидор | 30,040,0 | 0,470,73 | 3,014,01 | 5,028,7 | 46,6966,2 | 1,11,1 | 49 |
|  | Суп картофельный с курицей | 150,0200,0 | 1,62,5 | 3,95,8 | 12,4219,98 | 90,87137,82 | 9,4715,1 | 4 |
|  | Тефтели куриные с рисом/соусом | 100/50130/50 | 12,214,77 | 14,3517,85 | 14,2221,26 | 235,12297,24 | 66,0677,55 | 189 |
|  | Компот из кураги | 150,0180,0 | 0,931,24 | 00,08 | 18,624,12 | 68,9883,62 | 0,720,96 | 178 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 17,1820,75 | 21,6228,22 | 50,6274,54 | 495,96657,28 | 77,3594,71 |  |
| Полдник | Чай молочный | 150,0180,0 | 4,655,58 | 5,16,61 | 20,9625,15 | 135,88163,05 | 1,752,09 | 176 |
|  | Батон | 30,030,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,057,98 | 5,46,91 | 35,6939,88 | 207,28234,45 | 1,752,09 |  |
| Итого за день |  |  | 34,2738,61 | 36,544,01 | 124,5155,29 | 976,021183,16 | 81,2998,65 |  |