07.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка творожно-морковная с мол.соусом | 100/50  120/50 | 10,63  13,25 | 9,24  12,0 | 17,83  23,6 | 191,52  240,48 | 3,04  3,36 | 171 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка/ масло | 25/5  27/5 | 1,53  1,9 | 2,63  2,87 | 9,74  12,9 | 70,0  65,5 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 11,89  15,15 | 11,87  12,7 | 39,57  50,5 | 306,4  365,68 | 3,04  3,36 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 60,0  60,0 | 0,25  0,25 | 0,05  0,05 | 5,05  5,05 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из морской капусты | 30,0  50,0 | 0,3  0,5 | 0,1  0,15 | 0,8  1,2 | 5,4  7,9 | 4,6  6,7 | 59 |
|  | Суп полевой с курицей | 150,0  200,0 | 4,53  6,35 | 5,22  8,31 | 11,02  20,03 | 128,6  188,5 | 17,5  27,13 | 15 |
|  | Курица тушёная в соусе | 60,0  80,0 | 8,89  11,59 | 10,25  12,95 | 3,09  3,09 | 138,1  173,8 | 0  0 | 80 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0  100,0 | 11,5  13,8 | 4,65  5,58 | 28,55  36,26 | 198,9  238,7 | 0,03  0,04 | 91 |
|  | Компот из яблок и лимона | 150,0  180,0 | 0,15  0,2 | 0,11  0,15 | 37,88  50,51 | 58,42  77,9 | 5,51  7,35 | 173 |
|  | 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 |  |  | 30,77  35,6 | 23,36  27,54 | 87,93  117,4 | 629,78  767,06 | 27,88  39,36 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0  180.0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Булка | 30,0  30,0 | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 24,9  26,9 | 110,38  117,86 | 0  0 |  |
| Итого за день |  |  | 44,81  52,9 | 35,98  40,99 | 157,45  197,85 | 1069,56  1273,6 | 32,02  43,82 |  |