07.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка творожно-морковная с мол.соусом | 100/50120/50 | 10,6313,25 | 9,2412,0 | 17,8323,6 | 191,52240,48 | 3,043,36 | 171 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка/ масло | 25/527/5 | 1,531,9 | 2,632,87 | 9,7412,9 | 70,065,5 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 11,8915,15 | 11,8712,7 | 39,5750,5 | 306,4365,68 | 3,043,36 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 60,060,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из морской капусты | 30,050,0 | 0,30,5 | 0,10,15 | 0,81,2 | 5,47,9 | 4,66,7 | 59 |
|  | Суп полевой с курицей | 150,0200,0 | 4,536,35 | 5,228,31 | 11,0220,03 | 128,6188,5 | 17,527,13 | 15 |
|  | Курица тушёная в соусе | 60,080,0 | 8,8911,59 | 10,2512,95 | 3,093,09 | 138,1173,8 | 00 | 80 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0100,0 | 11,513,8 | 4,655,58 | 28,5536,26 | 198,9238,7 | 0,030,04 | 91 |
|  | Компот из яблок и лимона | 150,0180,0 | 0,150,2 | 0,110,15 | 37,8850,51 | 58,4277,9 | 5,517,35 | 173 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48  | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 30,7735,6 | 23,3627,54 | 87,93117,4 | 629,78767,06 | 27,8839,36 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0180.0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
|  | Булка | 30,030,0 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 1,91,9 | 0,70,7 | 24,926,9 | 110,38117,86 | 00 |  |
| Итого за день |  |  | 44,8152,9 | 35,9840,99 | 157,45197,85 | 1069,561273,6 | 32,0243,82 |  |