09.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка творожная 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 |
|  | Коф н-к на молоке  Кофейный напиток с молоком | 150,0  180,0 | 1,5  1,0 | 1,5  1,0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 25.0  33,0 | 1,9  2,5 | 0,7  1,0 | 12,9  17,0 | 65,5  86,5 | 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 | Банан | 40,0  40,0 | 0,6  0,6 | 0,2  0,2 | 8,4  8,4 | 38,4  38,4 | 4,4  4,4 | 70 |
| Обед | Салат из капусты | 30,0  40,0 | 0,3  0,4 | 0,1  0,15 | 0,8  1,6 | 5,4  5,9 | 4,6  5,04 | 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 |
|  | Гуляш из курицы | 50,0  60,0 | 8,89  11,59 | 10,25  12,95 | 3,09  3,09 | 138,1  173,8 | 0  0 | 80 |
|  | Пюре картофельное | 100,0  120,0 | 11,5  13,8 | 4,65  5,58 | 28,55  36,26 | 198,9  238,7 | 0,03  0,04 | 91 |
|  | Компот из с/ф | 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 | Молоко | 180,0  200.0 | 5,2  5,8 | 5,8  6,4 | 8,5  9,4 | 108,0  120,0 | 2,6  2,9 | 162 |
|  | Печенье  Пряник | 30,0  40,0 | 1,9  2,2 | 5,4  2,0 | 19,8  30,5 | 135,0  144,8 | 0,2  0 | 250 |
| Итого за полдник |  |  | 7,1  8,0 | 12,2  8,4 | 28,3  39,9 | 243,0  164,8 | 2,8  2,9 |  |
| Итого за день |  |  | 44,81  52,9 | 35,98  40,99 | 157,45  197,85 | 1069,56  1273,6 | 32,02  43,82 |  |