10.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 150,0200,0 | 5,286,05 | 8,5110,0 | 20,3625,67 | 178,01207,53 | 1,341,54 | 76 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 0,00,0 | 0,00,0 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
|  | Бутерброд с маслом, сыром | 25/4/829/5/8 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 6,818,35 | 11,1413,54 | 42,154,28 | 292,89360,89 | 1,341,54 |  |
| 2-й завтрак | Банан | 55,055,0 | 0,20,2 | 0,150,15 | 5,155,15 | 23,523,5 | 2,52,5 | 70 |
| Обед | Салат из кукурузы  | 30,050,0 | 0,360,6 | 3,385,63 | 0,61,0 | 49,3382,21 | 1,272,11 | 51 |
|  | Суп геркулесовый с курицей | 150,0200,0 | 4,446,11 | 7,4210,56 | 11,7819,08 | 131,09190,96 | 9,515,13 | 21 |
|  | «Ласточкино гнездо» | 50,070,0 | 12,9214,92 | 10,8912,55 | 2,084,58 | 111,54187,76 | 0,160,2 | 192 |
|  | Овощное рагу | 100,0110,0 | 3,053,05 | 5,245,24 | 18,0618,06 | 142,0142,0 | 17,9517,95 | 178 |
|  | Компот из сух\фруктов | 150,0180,0 | 0,320,48 | 00 | 17,823,2 | 68,4489,57 | 0,20,3 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,98 2,64 | 0,360,48 | 0,36 0,48 | 54,372,4 | 0 0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 23,0727,66 | 27,2932,21 | 50,3866,0 | 556,7732,02 | 29,0834,85 |  |
| Полдник | Какао на молоке | 150,0160,0 | 1,21,8 | 1,21,8 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|   | Печенье курабье | 43,043,0 | 2,622,62 | 1,891,89 | 34,2834,28 | 72,2772,27 | 00 | 319 |
| Итого за полдник |  |  | 2,823,42 | 2,192,69 | 46,2848,28 | 117,15131,97 | 00 |  |
| Итого за  день |  |  | 32,738,78 | 40,4747,79 | 133,91173,71 | 990,241248,38 | 47,0552,06 |  |