12.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150,0200,0 | 5,86,9 | 9,09,8 | 21,9527,9 | 191,06218,6 | 1,341,54 | 87 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/-27/5 | 3,375,06  | 0,35,4 | 9,7414,61 | 99,0144,0 | 0,130,19 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,1711,96 | 13,9516,82 | 43,6956,61 | 334,94414,96 | 1,471,73 |  |
| 2-завтрак | Груша | 30,050,0 | 0,10,2 | 0,10,2 | 3,15,2 | 14,123,5 | 1,72,8 | 306 |
| Обед | Салат из помидор | 30,040,0 | 0,390,57 | 3,034,03 | 1,552,46 | 34,8248,12 | 4,966,32 | 41 |
|  | Суп гороховый с курицей  | 150,0200,0 | 7,139,62 | 6,228,84 | 17,4127,2 | 152,41216,85 | 9,3714,9 | 11219 |
|  | Котлета рыбная/соус | 60/2075/20 | 9,4111,62 | 2,262,4 | 2,643,45 | 69,1382,92 | 0,152 | 123 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0100,0 | 3,34.8 | 2,83.6 | 23,230,0 | 156,4184,9 | 0,020,03 | 88 |
|  | Компот из апельсин | 150,0180,0 | 0,090,14 | 0,010,01 | 16,318,45 | 63,1472,27 | 4,06,0 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
|  Итого за обед |  |  | 22,7829,87 | 16,0520,73 | 63,6284,2 | 551,9699,9 | 18,7329,25 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0180,0 | 4,124,96 | 3,554,28 | 6,829,21 | 76,8692,34 | 1,852,22 | 175 |
|  | булка | 25,030,0 | 4,334,33 | 8,268,26 | 28,7328,73 | 155,5155,5 | 0,230,23 | 250 |
| Итог за полдник |  |  | 8,459,29 | 11,8112,54 | 35,5537,94 | 232,36247,84 | 2,082,45 |  |
| Итого за день |  |  | 40,6551,37 | 41,8650,14 | 147,91183,8 | 1142,21384,96 | 73,6999,88 |  |