13.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Ленивые вареники из творога со сгущенным молоком | 100/30110/30 | 9,0610.76 | 9,211.14 | 21,5729.69 | 204,07252.53 | 0,510,62 | 151 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка с маслом | 25/535/7 | 1,62,4 | 0,20,3 | 9,8214,73 | 47,671,4 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 10,6613,16 | 9,411,44 | 43,3987,08 | 296,55383,63 | 0,510,62 |  |
| 2-й завтрак | Яблоко | 60,060,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из свёклы | 30,050,0 | 0,360,55 | 3,385,08 | 0,60,91 | 49,3374,0 | 1,271,92 | 51 |
|  | Суп картофельный с курицей | 150,0200,0 | 6,087,8 | 7,8310,7 | 16,9925,75 | 158,8217,1 | 9,3714,9 | 9 |
|  | Мусака с капустой | 150,0180,0 | 13,115,9 | 10,813,3 | 30,740,5 | 276,1346,3 | 0,110,14 | 181 |
|  | Компотиз с/ф | 150,0180,0 | 0,520,68 | 00 | 15,5920,57 | 60,8680,24 | 0,40,52 | 164 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого заобед |  |  | 22,0427,57 | 22,3729,56 | 64,2488,21 | 599,39790,04 | 13,0717,48 |  |
| Полдник | Суп фруктовый | 150,0200.0 | 0,720,98 | 00 | 21,029.2 | 81,76106.22 | 0,20,3 | 179 |
|  | Батон | 30,030,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 3,123,38 | 0,30,3 | 35,7343,93 | 153,16177,62 | 0,20,3 |  |
| Итого за  день |  |  | 36,0744,36 | 32,0741,35 | 148,41224,27 | 1072,11374,29 | 17,826,73 |  |