13.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Ленивые вареники из творога со сгущенным молоком | 100/30  110/30 | 9,06  10.76 | 9,2  11.14 | 21,57  29.69 | 204,07  252.53 | 0,51  0,62 | 151 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка с маслом | 25/5  35/7 | 1,6  2,4 | 0,2  0,3 | 9,82  14,73 | 47,6  71,4 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 10,66  13,16 | 9,4  11,44 | 43,39  87,08 | 296,55  383,63 | 0,51  0,62 |  |
| 2-й  завтрак | Яблоко | 60,0  60,0 | 0,25  0,25 | 0,05  0,05 | 5,05  5,05 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из свёклы | 30,0  50,0 | 0,36  0,55 | 3,38  5,08 | 0,6  0,91 | 49,33  74,0 | 1,27  1,92 | 51 |
|  | Суп картофельный с курицей | 150,0  200,0 | 6,08  7,8 | 7,83  10,7 | 16,99  25,75 | 158,8  217,1 | 9,37  14,9 | 9 |
|  | Мусака с капустой | 150,0  180,0 | 13,1  15,9 | 10,8  13,3 | 30,7  40,5 | 276,1  346,3 | 0,11  0,14 | 181 |
|  | Компот  из с/ф | 150,0  180,0 | 0,52  0,68 | 0  0 | 15,59  20,57 | 60,86  80,24 | 0,4  0,52 | 164 |
|  | 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 |  |  | 22,04  27,57 | 22,37  29,56 | 64,24  88,21 | 599,39  790,04 | 13,07  17,48 |  |
| Полдник | Суп фруктовый | 150,0  200.0 | 0,72  0,98 | 0  0 | 21,0  29.2 | 81,76  106.22 | 0,2  0,3 | 179 |
|  | Батон | 30,0  30,0 | 2,4  2,4 | 0,3  0,3 | 14,73  14,73 | 71,4  71,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за  полдник |  |  | 3,12  3,38 | 0,3  0,3 | 35,73  43,93 | 153,16  177,62 | 0,2  0,3 |  |
| Итого за  день |  |  | 36,07  44,36 | 32,07  41,35 | 148,41  224,27 | 1072,1  1374,29 | 17,8  26,73 |  |