14.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Плов  фруктовый | 130,0  150,0 | 2,1  2,4 | 5,0  6,8 | 17,8  21,7 | 124,2  157,9 | 2,3  3,0 | 81 |
|  | 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  27/5 | 1,53  1,9 | 2,63  3,1 | 9,74  12,9 | 70,0  65,5 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 3,63  4,3 | 7,63  7,5 | 39,54  48,6 | 239,08  283,1 | 2,3  3,0 |  |
| 2-Й завтрак | Сок | 45,0  45,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из зеленого  горошка | 30,0  30,0 | 0,9  0,9 | 3,1  3,1 | 2,4  2,4 | 45,2  45,2 | 2,6  2,6 | 43 |
|  | Бульон куриный  с гренками | 150,0  200,0 | 13,2  16,6 | 13,2  16,6 | 0,5  0,8 | 187,6  218,2 | 2  2,6 | 1 |
|  | Суфле куриное | 50,0  60,0 | 15,8  19,8 | 15,3  19,3 | 5,2  6,2 | 220,4  276,3 | 1,5  1,9 | 89 |
|  | Овощное рагу | 100,0  120,0 | 1,6  2,6 | 5,2  6,9 | 9,4  14,0 | 91,1  130,0 | 36,8  54,2 | 116 |
|  | Компот с/ф | 150,0  180,0 | 0,09  0,14 | 0,01  0,01 | 16,3  18,45 | 63,14  72,27 | 4,0  6,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40,0 | 2,6  3,4 | 1  1,3 | 12,8  17,0 | 77,7  103,6 | 0,1  0,15 | 221 |
| Итого за  обед |  |  | 35,07  44,25 | 37,77  46,99 | 56,9  69,15 | 714,14  866,77 | 46,9  67,3 |  |
| Полдник | Кефир | 195,0  195,0 | 5,8  5,8 | 2,4  2,4 | 5,8  5,8 | 65,6  65,6 | 1,2  1,2 | 168 |
|  | Булка | 30,0  30,0 | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,7  7,7 | 3,1  3,1 | 18,7  18,7 | 131,1  131,1 | 1,2  1,2 |  |
| Итого за день |  |  | 46,7  56,55 | 48,6  57,69 | 120,24  141,55 | 1107,32  1303,97 | 58,23  88,8 |  |