17.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша пшённая 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 сыром | 27/733/7 | 3,375,06  | 4,957,02 | 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 | Яблоко | 50,050,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,11,1 | 70 |
| Обед | Салат из огурцов и помидор | 30,050,0 | 0,390,57 | 3,034,03 | 1,552,46 | 34,8248,12 | 4,966,32 | 41 |
|  | Суп овощной сборный с курицей, сметаной | 150,0200,0 | 7,139,62 | 6,228,84 | 17,4127,2 | 152,41216,85 | 9,3714,9 | 11 |
|  | Котлета рыбная/ соус | 50/3060/30 | 9,4111,62 | 2,262,4 | 2,643,45 | 69,1382,92 | 0,152 | 123 |
|  | Макаронные изделия отварные | 90,0100,0 | 3,34.8 | 2,83.6 | 23,230,0 | 156,4184,9 | 0,020,03 | 88 |
|  | Компот с/ф | 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 | 150,0200,0 | 4,124,96 | 3,554,28 | 6,829,21 | 76,8692,34 | 1,852,22 | 175 |
|  | Булка | 30,030,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 22,7322,73 | 116,28116,28 | 00 | 249 |
| Итог за полдник |  |  | 6,527,36 | 3,854,58 | 29,5531,94 | 193,14208,62 | 1,852,22 |  |
| Итого за день |  |  | 40,6551,37 | 41,8650,14 | 147,91183,8 | 1142,21384,96 | 73,6999,88 |  |