17.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | белки | жиры | Угле-воды | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес- кой карты |
| завтрак | Каша пшенная молочная | 150,0  200,0 | 5,37  7,77 | 4,66  6,46 | 21,57  25,67 | 180,92  216,16 | 1,34  1,54 | 73 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 169 |
|  | Булка | 25,0  30,0 | 1,83  1,83 | 5,64  5,64 | 20,43  20,43 | 140,1  140,1 | 0  0 | 301 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,2  9,6 | 10,3  12,1 | 54,0  60,1 | 365,9  389,6 | 0,3  0,5 |  |
| 2-ой завтрак | Банан | 55,0  55,0 | 0,2  0,2 | 0,2  0,2 | 6,2  6,2 | 28,2  28,2 | 3,3  3,3 | 70 |
| Обед | Салат из помидоров | 30,0  40,0 | 0,6  0,99 | 2,99  3,99 | 1,73  2,8 | 37,25  52,55 | 10,03  18,35 | 59 |
|  | Свекольник на мясном б-не со сметаной | 15,0  200,0 | 5,94  8,13 | 6,07  12,32 | 10,39  16,51 | 110,04  203,49 | 10,77  15,73 | 23 |
|  | Пирожок печенный из дрожжевого теста с отварной говядиной (Кулебяка) | 90,0  110,0 | 13,48  15,54 | 14,28  11,81 | 49,65  46,85 | 434,29  447,66 | 0,25  0,3 | 216 |
|  | Компот из кураги с изюмом | 150,0  180,0 | 0,4  0,6 | 0  0 | 19,97  25,36 | 76,82  97,98 | 0,21  0,32 | 161 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,48 | 54,3  42,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за  обед |  |  | 22,4  27,9 | 23,7  28,6 | 82,1  92,0 | 712,7  746,1 | 22,3  25,9 |  |
| Полдник | Булка | 15,0  30,0 | 1,2  2,5 | 0,15  0,3 | 7,35  14,73 | 35,7  71,4 | 0  0 | 105 |
|  | Кефир | 150,0  180.0 | 1,1  1,49 | 2,6  3,5 | 10,97  14,87 | 92,4  101,1 | 0,54  0,64 | 168  315 |
| Итого за полдник |  |  | 3,5  4,9 | 2,9  3,8 | 25,7  29,6 | 163,8  172,5 | 0,54  1,3 |  |
| Итого за день |  |  | 33,3  35,21 | 37,1  44,7 | 171,0  187.9 | 1270,6  1336,4 | 26,9  31,0 |  |