19.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выходблюда | белки | жиры | Угле-воды | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес- кой карты |
| завтрак | Каша пшенная молочная | 150,0200,0 | 5,377,77 | 4,666,46 | 21,5725,67 | 180,92216,16 | 1,341,54 | 73 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 169 |
|  | Печенье | 30,0 30,0 | 1,831,83 | 5,645,64 | 20,4320,43 | 140,1140,1 | 00 | 301 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,29,6 | 10,312,1 | 54,060,1 | 365,9389,6 | 0,30,5 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 40,040,0 | 0,20,2 | 0,20,2 | 6,26,2 | 28,228,2 | 3,33,3 | 70 |
| Обед | Салат из помидоров | 30,040,0 | 0,60,99 | 2,993,99 | 1,732,8 | 37,2552,55 | 10,0318,35 | 59 |
|  | Свекольник на мясном б-не со сметаной | 150,0200,0 | 5,948,13 | 6,0712,32 | 10,3916,51 | 110,04203,49 | 10,7715,73 | 23 |
|  | Пирожок печенный из дрожжевого теста с отварной говядиной (Кулебяка) | 110,0120,0 | 13,4815,54 | 14,2811,81 | 49,6546,85 | 434,29447,66 | 0,250,3 | 216 |
|  | Компот из кураги с изюмом | 150,0180,0 | 0,40,6 | 00 | 19,9725,36 | 76,8297,98 | 0,210,32 | 161 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,342,4 | 00 | 221 |
| Итого заобед |  |  | 22,427,9 | 23,728,6 | 82,192,0 | 712,7746,1 | 22,325,9 |  |
| Полдник | Булка | 30,030,0 | 2,42,5 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 105 |
|  | Какао на молоке | 150,0180.0 | 1,11,49 | 2,63,5 | 10,9714,87 | 92,4101,1 | 0,540,64 | 163315 |
| Итого за полдник |  |  | 3,54,9 | 2,93,8 | 25,729,6 | 163,8172,5 | 0,541,3 |  |
|  | Банан (до 3х лет) | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 22,0 |  |
| Итого за день |  |  | 33,335,21 | 37,144,7 | 171,0187.9 | 1270,61336,4 | 48,931,0 |  |