19.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 150,0200,0 | 5,877,0 | 9,5111,28 | 20,1625,61 | 188,76226,83 | 1,371,54 | 139 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,314,0 | 44,8852,36 | 1,20 | 169162 |
|  | Булка с маслом | 20/426/7 | 1,532,4 | 2,33,5 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,49,4 | 13,3414,82 | 42,254,22 | 303,64380,19 | 1,571,54 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 40,050,0 | 0,20,2 | 0,20,2 | 3,94,9 | 18,823,5 | 4,45,6 | 70 |
| Обед | Огурец свежий | 25,025,0 | 0,240,24 | 0,030,03 | 0,750,75 | 4,24,2 | 3,03,0 | 58 |
|  | Суп фасолевый с курицей | 150,0200,0 | 6,08,5 | 6,178,79 | 14,7223,77 | 136,94202,06 | 9,4715,1 | 18 |
|  | Рыба в томатном соусе | 60,080,0 | 8,7712,09 | 2,324,34 | 3,085,0 | 68,57107,89 | 0,71,1 | 121 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0100,0 | 3,23,9 | 4,65,5 | 32,041,1 | 185,9226,4 | 00 | 78 |
|  | Компот из изюма  | 150,0180,0 | 0,150,2 | 0,110,15 | 38,6350,51 | 61,9777,9 | 5,387,35 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 20,3427,57 | 13,5919,29 | 89,54121,61 | 511,88690,85 | 18,5526,55 |  |
| Полдник | Йогурт | 150,0150,0 | 8,978,97 | 8,58,5 | 7,57,5 | 151,0151,0 | 0,490,49 | 151 |
|  | Булка | 30,030,0 | 1,51,5 | 0,60,6 | 10,310,3 | 52,452,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 10,4710,47 | 9,19,1 | 17,817,8 | 203,4203,4 | 0,490,49 |  |
| Итого за день |  |  | 42.2649,24 | 37,8843,81 | 176,86224,53 | 1150,751417,64 | 27,8535,28 |  |