19.12.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 150,0  200,0 | 5,87  7,0 | 9,51  11,28 | 20,16  25,61 | 188,76  226,83 | 1,37  1,54 | 139 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,3  14,0 | 44,88  52,36 | 1,2  0 | 169  162 |
|  | Булка с маслом | 20/4  26/7 | 1,53  2,4 | 2,3  3,5 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,4  9,4 | 13,34  14,82 | 42,2  54,22 | 303,64  380,19 | 1,57  1,54 |  |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 40,0  50,0 | 0,2  0,2 | 0,2  0,2 | 3,9  4,9 | 18,8  23,5 | 4,4  5,6 | 70 |
| Обед | Огурец свежий | 25,0  25,0 | 0,24  0,24 | 0,03  0,03 | 0,75  0,75 | 4,2  4,2 | 3,0  3,0 | 58 |
|  | Суп фасолевый с курицей | 150,0  200,0 | 6,0  8,5 | 6,17  8,79 | 14,72  23,77 | 136,94  202,06 | 9,47  15,1 | 18 |
|  | Рыба в томатном соусе | 60,0  80,0 | 8,77  12,09 | 2,32  4,34 | 3,08  5,0 | 68,57  107,89 | 0,7  1,1 | 121 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0  100,0 | 3,2  3,9 | 4,6  5,5 | 32,0  41,1 | 185,9  226,4 | 0  0 | 78 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,15  0,2 | 0,11  0,15 | 38,63  50,51 | 61,97  77,9 | 5,38  7,35 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,48 | 54,3  72,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 20,34  27,57 | 13,59  19,29 | 89,54  121,61 | 511,88  690,85 | 18,55  26,55 |  |
| Полдник | Йогурт | 150,0  150,0 | 8,97  8,97 | 8,5  8,5 | 7,5  7,5 | 151,0  151,0 | 0,49  0,49 | 151 |
|  | Булка | 30,0  30,0 | 1,5  1,5 | 0,6  0,6 | 10,3  10,3 | 52,4  52,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 10,47  10,47 | 9,1  9,1 | 17,8  17,8 | 203,4  203,4 | 0,49  0,49 |  |
| Итого за день |  |  | 42.26  49,24 | 37,88  43,81 | 176,86  224,53 | 1150,75  1417,64 | 27,85  35,28 |  |