20.09.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Омлет натуральный | 90,0110,0 | 7,189,33 | 6,88,84 | 6,07,5 | 125,6163,28 | 0,390,5 | 151 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150,0180,0 | 1,01,3 | 1,01,3 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/530/5 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
|  | Хлеб ржаной | 15,017,0 | 1,31,4 | 0,50,6 | 6,47,2 | 38,944,0 | 0,10,1 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,7111,63 | 9,4312,38 | 27,7436,11 | 240,48316,64 | 0,390,5 |  |
| 2-завтрак | Сок | 55,055,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из моркови с кукурузой  | 30,045,0 | 0,470,73 | 3,014,01 | 5,028,7 | 46,6966,2 | 1,82,8 | 48 |
|  | Щи с курицей, сметаной | 150,0200,0 | 7,139,52 | 6,228,84 | 17,4126,28 | 152,41216,85 | 9,3714,9 | 11 |
|  | Плов с курицей | 150,0180,0 | 13,515,9 | 16,721,3 | 35,045,6 | 331,4415,8 | 1,31,6 | 182 |
|  | Компот из изюма | 150,0180,0 | 0,280,35 | 0,030,04 | 16,7620,32 | 65,3879,24 | 10,9812,81 | 170 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 23,3629,14 | 26,3234,67 | 74,55101,38 | 650,18850,49 | 23,4532,11 |  |
| Полдник | Чай сладкий  | 150,0180,0 | 00 | 00 | 11,2514,47 | 46,6776,0 | 00 | 162 |
|  | Печенье курабье | 45,045,0 | 3,03,0 | 11,611,6 | 29,129,1 | 232,2232,2 | 00 | 25 |
|  | Яблоко (до 3-х лет) | 215,0 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144,0 | 17,0 | 70 |
| Итого за полдник |  |  | 5,33,0 | 12,411,6 | 71,8543,57 | 282,67168,0 | 17,00 |  |
| Итого за день |  |  | 37,6345,14 | 37,7249,09 | 171,22178,09 | 1196,331358,13 | 42,4934,41 |  |