20.09.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Омлет натуральный | 90,0  110,0 | 7,18  9,33 | 6,8  8,84 | 6,0  7,5 | 125,6  163,28 | 0,39  0,5 | 151 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150,0  180,0 | 1,0  1,3 | 1,0  1,3 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 163 |
|  | Бутерброд  с маслом | 25/5  30/5 | 1,53  2,3 | 2,63  3,54 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 201 |
|  | Хлеб ржаной | 15,0  17,0 | 1,3  1,4 | 0,5  0,6 | 6,4  7,2 | 38,9  44,0 | 0,1  0,1 | 221 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,71  11,63 | 9,43  12,38 | 27,74  36,11 | 240,48  316,64 | 0,39  0,5 |  |
| 2-завтрак | Сок | 55,0  55,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из моркови с кукурузой | 30,0  45,0 | 0,47  0,73 | 3,01  4,01 | 5,02  8,7 | 46,69  66,2 | 1,8  2,8 | 48 |
|  | Щи с курицей, сметаной | 150,0  200,0 | 7,13  9,52 | 6,22  8,84 | 17,41  26,28 | 152,41  216,85 | 9,37  14,9 | 11 |
|  | Плов с курицей | 150,0  180,0 | 13,5  15,9 | 16,7  21,3 | 35,0  45,6 | 331,4  415,8 | 1,3  1,6 | 182 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,28  0,35 | 0,03  0,04 | 16,76  20,32 | 65,38  79,24 | 10,98  12,81 | 170 |
|  | 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 |  |  | 23,36  29,14 | 26,32  34,67 | 74,55  101,38 | 650,18  850,49 | 23,45  32,11 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 11,25  14,47 | 46,67  76,0 | 0  0 | 162 |
|  | Печенье курабье | 45,0  45,0 | 3,0  3,0 | 11,6  11,6 | 29,1  29,1 | 232,2  232,2 | 0  0 | 25 |
|  | Яблоко (до 3-х лет) | 215,0 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144,0 | 17,0 | 70 |
| Итого за полдник |  |  | 5,3  3,0 | 12,4  11,6 | 71,85  43,57 | 282,67  168,0 | 17,0  0 |  |
| Итого за день |  |  | 37,63  45,14 | 37,72  49,09 | 171,22  178,09 | 1196,33  1358,13 | 42,49  34,41 |  |