21.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | Кофейный н-к сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,314,0 | 44,8852,36 | 1,20 | 162 |
|  | Бутерброд с сыром | 25//833/8 | 1,532,4 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,49,4 | 13,3414,82 | 42,254,22 | 303,64380,19 | 1,571,54 |  |
| 2-ой завтрак | Груша | 40,065,0 | 0,750,9 | 0,240,3 | 9,2312,6 | 43,657,6 | 4,96,7 | 70 |
| Обед | Салат из моркови | 30,045,0 | 0,240,36 | 3,14,5 | 0,751,0 | 4,26,4 | 3,04,5 | 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 тушеная в томатном соусе | 50,070,0 | 8,7712,09 | 2,324,34 | 3,085,0 | 68,57107,89 | 0,71,1 | 121 |
|  | Рис отварной | 100,0110,0 | 3,23,9 | 4,65,5 | 32,041,1 | 185,9226,4 | 00 | 78 |
|  | Компот из яблок  | 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 | Омлет натуральный  | 90,090,0 | 8,978,97 | 8,58,5 | 7,57,5 | 151,0151,0 | 0,490,49 | 151 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 10,4214,0 | 48,3359,7 | 0,540 | 176 |
|  | Хлеб ржаной | 10,010,0 | 0,90,9 | 0,30,3 | 4,34,3 | 25,925,9 | 00 | 221 |
|  | Булка | 20,020,0 | 1,51,5 | 0,60,6 | 10,310,3 | 52,452,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 12,6211,37 | 10,659,4 | 32,5236,1 | 277,63289,0 | 1,030,49 |  |
| Итого за день |  |  | 42.2649,24 | 37,8843,81 | 176,86224,53 | 1150,751417,64 | 27,8535,28 |  |