21.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | Кофейный н-к сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,3  14,0 | 44,88  52,36 | 1,2  0 | 162 |
|  | Бутерброд с сыром | 25//8  33/8 | 1,53  2,4 | 2,63  3,54 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 201 |
| 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 | Груша | 40,0  65,0 | 0,75  0,9 | 0,24  0,3 | 9,23  12,6 | 43,6  57,6 | 4,9  6,7 | 70 |
| Обед | Салат из моркови | 30,0  45,0 | 0,24  0,36 | 3,1  4,5 | 0,75  1,0 | 4,2  6,4 | 3,0  4,5 | 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 тушеная в томатном соусе | 50,0  70,0 | 8,77  12,09 | 2,32  4,34 | 3,08  5,0 | 68,57  107,89 | 0,7  1,1 | 121 |
|  | Рис отварной | 100,0  110,0 | 3,2  3,9 | 4,6  5,5 | 32,0  41,1 | 185,9  226,4 | 0  0 | 78 |
|  | Компот из яблок | 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 | Омлет натуральный | 90,0  90,0 | 8,97  8,97 | 8,5  8,5 | 7,5  7,5 | 151,0  151,0 | 0,49  0,49 | 151 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 10,42  14,0 | 48,33  59,7 | 0,54  0 | 176 |
|  | Хлеб ржаной | 10,0  10,0 | 0,9  0,9 | 0,3  0,3 | 4,3  4,3 | 25,9  25,9 | 0  0 | 221 |
|  | Булка | 20,0  20,0 | 1,5  1,5 | 0,6  0,6 | 10,3  10,3 | 52,4  52,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 12,62  11,37 | 10,65  9,4 | 32,52  36,1 | 277,63  289,0 | 1,03  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 |  |