23.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша пшённая молочная | 150,0  200,0 | 9,16  10,06 | 8,14  9,04 | 33,91  36,51 | 235,38  257,68 | 0,9  0,9 | 141  171 |
|  | Кофейный  напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Бутерброд  с маслом | 25/5  33/5 | 1,53  2,3 | 2,63  3,54 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 10,69  12,36 | 10,77  12,58 | 55,65  65,12 | 350,26  418,38 | 0,9  0,9 |  |
| 2-й  завтрак | Банан | 45,0  45,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат  из помидор | 30,0  50,0 | 0,43  0,64 | 1,05  2,08 | 1,48  3,2 | 35,94  49,3 | 9,75  12,76 | 44 |
|  | Суп-лапша с курицей | 150,0  200,0 | 6,3  8,4 | 6,0  8,0 | 12,3  16,4 | 127,5  170,0 | 4,7  6,2 | 307 |
|  | Овощное рагу с курицей | 150,0  180,0 | 11,18  13,66 | 14,46  17,91 | 8,4  12,6 | 195,78  248,27 | 72,76  85,31 | 184 |
|  | Компот из сухих фруктов | 150,0  180,0 | 0,32  0,48 | 0  0 | 17,8  24,2 | 68,44  89,57 | 0,2  0,3 | 163 |
|  | 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 |  |  | 22,98  28,38 | 22,82  28,39 | 39,16  53,98 | 476,02  610,24 | 77,09  91,84 |  |
| Полдник | Какао с молоком | 150,0  180,0 | 4,16  5,22 | 3,4  4,5 | 18,53  25,61 | 123,42  157,05 | 1,75  2,34 | 305 |
|  | Омлет | 90.0  110,0 | 8,97  10,96 | 8,5  10,38 | 7,5  9,16 | 151,0  184,55 | 0,49  0,59 | 167 |
|  | 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 |  |  | 14,63  17,68 | 12,5  15,48 | 36,33  45,07 | 326,82  394,0 | 2,24  2,93 |  |
| Итого за  день |  |  | 39,96  48,09 | 42,7  51,21 | 138,87  170,24 | 1112,8  1348,77 | 80,84  96,18 |  |