24.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,3  14,0 | 44,88  52,36 | 1,2  0 | 169  162 |
|  | Булка | 25,0  32,0 | 1,53  2,4 | 0,28  0,3 | 10,29  14,73 | 68,2  71,4 | 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 | Сок | 65,0  65,0 | 0,9  0,9 | 0,3  0,3 | 12,6  12,6 | 57,6  57,6 | 6,7  6,7 | 70 |
| Обед | Салат из моркови | 30,0  40,0 | 0,6  1,0 | 3,04  4,07 | 1,81  3,03 | 34,2  57,0 | 1,71  2,85 | 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 | 60,0  70,0 | 8,77  12,09 | 2,32  4,34 | 3,08  5,0 | 68,57  107,89 | 0,7  1,1 | 121 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0  100,0 | 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 | Сырник | 60,0  60,0 | 8,97  8,97 | 8,5  8,5 | 7,5  7,5 | 151,0  151,0 | 0,49  0,49 | 141 |
|  | Кисель п/я | 150,0  180,0 | 2,0  2,5 | 0  0 | 22,0  29,0 | 89,0  113,2 | 0  0 | 166 |
| Итого за полдник |  |  | 10,97  11,37 | 8,5  8,5 | 29,5  36,5 | 240,0  264,2 | 0,49  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 |  |