25.09.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Пудинг творожный со сгущ молоком | 100/35  110/35 | 13,2  15,8 | 4,2  5,0 | 18,5  22,2 | 166,7  200,0 | 0,2  0,3 | 143 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150,0  150,0 | 1,25  1,25 | 1,25  1,25 | 12,0  15,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 179 |
|  | Булка с маслом | 25/5  30/5 | 1,53  2,4 | 2,63  3,54 | 9,74  14,61 | 70,0  1010 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 14,8  18,2 | 4,4  5,3 | 40,32  51,93 | 259,18  323,76 | 0,2  0,3 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 65,0  65,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из огурцов | 30,0  45,0 | 1,16  1,75 | 3,04  4,07 | 2,88  4,81 | 42,2  58,8 | 8,78  13,29 | 43 |
|  | Суп геркулесовый с говядиной | 150,0  200,0 | 4,1  5,45 | 4,15  6,71 | 11,96  17,89 | 118,71  166,54 | 14,72  20,45 | 44 |
|  | Гуляш куриный  Пюре картофельное | 60.0  70,0  90.0  110.0 | 11,63  13,57  2,8  3,5 | 5,01  5,9  5,2  6,4 | 2,0  3,45  20,0  24,2 | 94,8  110,62  137,0  158,3 | 0,6  0,7  22,2  24,3 | 183  114 |
|  | Компот яблочно-лимонный | 150,0  180,0 | 0,09  0,14 | 0,01  0,015 | 16,3  18,45 | 63,14  72,27 | 4,0  6,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,46 | 54,3  72,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 21,76  27,05 | 17,77  23,56 | 75,2  84,6 | 612,5  651,2 | 42,1  46,5 |  |
| Полдник | Кисель п/я | 180,0  200,0 | 2,0  2,5 | 0  0 | 22,0  29,0 | 89,0  113,2 | 0  0 | 175 |
|  | Булка  Гренка домашняя | 30,0  40,0 | 2,4  6,3 | 0,3  7,29 | 14,73  25,83 | 71,4  189,0 | 0  0,01 | 218 |
| Итого за полдник |  |  | 4,4  8,8 | 0,3  7,29 | 26,73  54,83 | 160,4  209,2 | 0  0,01 |  |
|  | Груша (до 3х лет | 200,0 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 10,0 | 70 |
| Итого за день |  |  | 43,38  52,07 | 29,1  32,81 | 156,4  168,25 | 1130,2  1188,0 | 45,4  49,8 |  |