28.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 5,2  6,3 | 8,46  9,98 | 20,35  27,69 | 176,96  216,18 | 1,3  1,5 | 71 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Бутерброд  с маслом | 25/5  29/5 | 2,24  3,36 | 1,01  1,51 | 15,27  22,9 | 81,0  120,0 | 0,1  0,15 | 217 |
| 2-й  завтрак | Груша | 60,0  60,0 | 0,32  0,32 | 0,24  0,24 | 8,24  8,24 | 37,6  37,6 | 4  4 | 70 |
| Обед | Салат  из свежей капусты | 30,0  50,0 | 0,64  0,94 | 3,01  4,01 | 2,5  3,6 | 39,17  53,58 | 12,64  18,86 | 58 |
|  | Рассольник с курицей, сметаной | 150,0  200,0 | 4,29  5,99 | 7,16  10,2 | 12,0  20,02 | 127,95  189,47 | 9,85  15,75 | 12 |
|  | Рыбное суфле/соус | 60/30  70/30 | 11,12  12,1 | 3,09  4,45 | 1,12  2,52 | 77,19  95,0 | 0,17  0,23 | 124 |
|  | Картофель отварной с маслом,луком | 100,0  120,0 | 2,07  2,99 | 4,66  6,49 | 18,67  27,34 | 138,35  187,78 | 22,14  28,72 |  |
|  | Компот из с/ф | 150,0  180,0 | 0,38  0,51 | 0  0 | 18,6  24,3 | 68,98  90,46 | 0,2  0,3 | 178 |
|  | 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 |
| Полдник | Кисель из п/я концентрата | 150,0  180,0 | 2,0  2,5 | 0  0 | 22,0  29,0 | 89,04  113,2 | 0  0 | 166 |
|  | Печенье | 30,0  30,0 | 6,24  6,24 | 8,1  8,1 | 34,31  34,31 | 2,34  2,34 | 1,03  1,03 | 202 |
| Итого за  день |  |  | 36,96  43,66 | 37,46  47,47 | 167,58  219,55 | 1127,04  1270,77 | 51,75  71,93 |  |