28.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша пшённая молочная | 150,0200,0 | 5,26,3 | 8,469,98 | 20,3527,69 | 176,96216,18 | 1,31,5 | 71 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/529/5 | 2,243,36 | 1,011,51 | 15,2722,9 | 81,0120,0 | 0,10,15 | 217 |
| 2-й завтрак | Груша | 60,060,0 | 0,320,32 | 0,240,24 | 8,248,24 | 37,637,6 | 44 | 70 |
| Обед | Салат из свежей капусты  | 30,050,0 | 0,640,94 | 3,014,01 | 2,53,6 | 39,1753,58 | 12,6418,86 | 58 |
|  | Рассольник с курицей, сметаной | 150,0200,0 | 4,295,99 | 7,1610,2 | 12,020,02 | 127,95189,47 | 9,8515,75 | 12 |
|  | Рыбное суфле/соус | 60/3070/30 | 11,1212,1 | 3,094,45 | 1,122,52 | 77,1995,0 | 0,170,23 | 124 |
|  | Картофель отварной с маслом,луком | 100,0120,0 | 2,072,99 | 4,666,49 | 18,6727,34 | 138,35187,78 | 22,1428,72 |  |
|  | Компот из с/ф | 150,0180,0  | 0,380,51 | 00 | 18,624,3 | 68,9890,46 | 0,20,3 | 178 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Полдник | Кисель из п/я концентрата | 150,0180,0 | 2,02,5 | 00 | 22,029,0 | 89,04113,2 | 00 | 166 |
|  | Печенье | 30,030,0 | 6,246,24 | 8,18,1 | 34,3134,31 | 2,342,34 | 1,031,03 | 202 |
| Итого за день |  |  | 36,9643,66 | 37,4647,47 | 167,58219,55 | 1127,041270,77 | 51,7571,93 |  |