29.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150,0  200,0 | 5,27  6,24 | 3,77  5,03 | 11,66  14,98 | 192,76  231,83 | 1,34  1,54 | 75 |
|  | Кофейный н-к сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 10,42  14,0 | 48,33  59,7 | 0,54  0 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/6  33/5/6 | 3,37  5,06 | 4,95  7,02 | 9,74  14,61 | 99,0  144,0 | 0,13  0,13 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,89  11,3 | 9,97  12,05 | 31,82  43,58 | 340,09  435,53 | 2,01  0,61 |  |
| 2-й  завтрак | Банан | 60,0  60,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 6,1  6,1 | 27,6  27,6 | 1,3  1,3 | 306 |
| Обед | Салат  из помидор | 30,0  40,0 | 1,16  1,54 | 3,04  4,05 | 2,55  3,4 | 42,2  56,26 | 8,78  11,7 | 43 |
|  | Суп крестьянский с курицей на б-не, со сметаной | 150,0  200,0 | 4,53  6,35 | 7,22  10,31 | 12,02  19,03 | 130,6  193,5 | 17,5  27,13 | 14 |
|  | Зраза картофельная с отварной курицей/соус | 100/50  130/50 | 13,59  15,7 | 14,98  19,27 | 25,65  29,67 | 290,65  345,63 | 29,08  31,12 | 168 |
|  | Компот из яблок с лимоном | 150,0  180,0 | 0,12  0,16 | 0,12  0,16 | 11,92  15,89 | 45,0  60,0 | 4,95  6,6 | 175 |
|  | 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 |  |  | 21,86  26,7 | 27,09  35,21 | 54,66  70,71 | 584,45  744,73 | 60,54  74,02 |  |
| Полдник | Батон | 30,0  30,0 | 2,4  2,4 | 0,3  0,3 | 14,73  14,73 | 71,4  71,4 | 0  0 | 249 |
|  | Какао с молоком | 150,0  200,0 | 4,32  5,76 | 4,86  6,48 | 15,2  20,26 | 118,61  158,14 | 1,5  2,0 | 20 |
| Итого за полдник |  |  | 6,72  8,16 | 5,16  6,78 | 29,93  34,99 | 190,01  229,54 | 1,5  2,0 |  |
| Итого за  день |  |  | 38,46  45,92 | 42,32  52,52 | 122,51  150,32 | 1142,15  1397,87 | 65,35  77,43 |  |