30.09.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша гречневая на сгущенном молоке | 130,0150,0 | 6,337,6 | 5,656,8 | 34,141,3 | 214,9255,9 | 0,040,05 | 77 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/531/5 | 1,532,3 | 2,633,54 | 9,7414,61 | 70,0101,1 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,869,9 | 8,2810,34 | 55,8469,91 | 329,78416,7 | 0,040,05 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 70,070,0 | 0,40,4 | 0,080,08 | 8,08,0 | 38,8838,88 | 1,81,8 | 306 |
| Обед | Салат из зелёного горошка | 30,050,0 | 1,161,73 | 3,044,55 | 2,553,82 | 42,263,29 | 8,7813,16 | 45 |
|  | Суп картофельный с курицей | 150,0200,0 | 4,876,5 | 3,975,3 | 10,8916,52 | 143,25191,0 | 7,8910,52 | 34 |
|  | Голубцы ленивые с курицей и говядиной /соусом | 100/50130/50 | 13,215,4 | 12,5716,01 | 8,2611,56 | 198,47243,64 | 76,3786,5 | 184 |
|  | Компот из груш | 150,0180,0 | 0,320,48 | 00 | 17,823,2 | 68,4489,57 | 0,20,3 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 21,5326,75 | 19,9426,34 | 39,8655,58 | 506,66659,9 | 93,24110,48 |  |
| Полдник | Кефир | 190,0190,0 | 4,234,23 | 4,664,66 | 5,85,8 | 86,0486,04 | 1,021,02 | 168 |
|  | Батон с повидлом | 30/1530/15 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 6,136,13 | 5,365,36 | 18,718,7 | 151,54151,54 | 1,021,02 |  |
|  | Яблоко | 100,0100,0 | 0,40,4 | 0,40,4 | 9,89,8 | 47,047,0 | 1,11,1 |  |
| Итого за день |  |  | 35,9243,18 | 33,5842,12 | 122,4152,19 | 1026,861257,02 | 96,1113,35 |  |