30.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Морковно-творожная зап-ка с молочным соусом | 115/50  130/50 | 10,93  12,35 | 8,86  10,01 | 30,36  34,32 | 278,07  314,34 | 0,39  0,44 | 159 |
|  | Кофейный  напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка/ | 25,0  31,0 | 1,5  1,86 | 0,6  0,74 | 10,3  12,77 | 52,4  64,97 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 12,43  12,43 | 9,46  9,46 | 52,66  54,66 | 375,35  390,37 | 0,39  0,39 |  |
| 2-й  завтрак | Сок | 65,0  65,0 | 0,3  0,3 | 0,6  0,6 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Свежий огурец | 30,0  30,0 | 0,24  0,24 | 0,03  0,03 | 0,75  0,75 | 4,2  4,2 | 3,0  3,0 | 46 |
|  | Суп «Рябчик» с курицей | 150,0  200,0 | 4,89  6,34 | 5,05  9,3 | 8,4  12,0 | 102,66  163,42 | 9,06  14,9 | 28 |
|  | Курица тушёная в соусе | 50,0  70,0 | 13,6  15,47 | 5,83  8,3 | 2,93  5,24 | 118,39  153,34 | 24,74  28,09 | 190 |
|  | Макаронные изделия с маслом | 100,0  110,0 | 4,3  5,4 | 3,8  4,8 | 27,2  35,0 | 163,9  204,9 | 0,03  0,03 | 90 |
|  | Компот из кураги | 150,0  180,0 | 0,52  0,68 | 0  0 | 15,59  20,57 | 16,86  80,24 | 0,4  0,52 | 164 |
|  | 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 |  |  | 25,83  30,77 | 15,07  22,91 | 55,23  74,04 | 460,31  678,5 | 37,23  46,54 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0  170,0 | 4,4  4,9 | 4,8  5,4 | 7,1  8,0 | 90,0  100,2 | 2,2  2,5 | 162 |
|  | Булка | 30,0  30,0 | 2,4  2,4 | 0,3  0,3 | 14,73  14,73 | 71,4  71,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 6,8  7,3 | 5,1  5,7 | 21,83  22,73 | 161,4  171,6 | 2,2  2,5 |  |
| Итого за  день |  |  | 41,76  45,9 | 37,33  33,27 | 160,32  162,53 | 1069,94  1207,15 | 45,8  44,6 |  |