31.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150,0200,0 | 5,26,3 | 8,49,9 | 20,327,6 | 176,9216,1 | 1,31,5 | 71 |
|  | Чай сладкий  | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,314,0 | 44,8852,36 | 1,20 | 162 |
|  | Булка с маслом | 25/530/5 | 1,532,4 | 2,630,3 | 9,7414,73 | 70,071,4 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,738,7 | 12,2310,2 | 42,3456,33 | 291,78339,86 | 2,51,2 |  |
| 2-й завтрак | Яблоко | 40,040,0 | 0,20,2 | 0,10,1 | 4,14,1 | 18,818,8 | 2,22,2 | 70 |
| Обед | Свежий помидор | 30,030,0 | 0,240,24 | 0,030,03 | 0,750,75 | 4,24,2 | 3,03,0 | 58 |
|  | Рассольник с курицей и сметаной | 150,0200,0 | 4,295,99 | 7,1610,2 | 12,020,02 | 127,95189,47 | 9,8515,75 | 12 |
|  | Рыбное суфле/соус | 50/3060/30 | 11,1212,1 | 3,094,45 | 1,122,52 | 77,1995,0 | 0,170,23 | 124 |
|  | Картофель отварной с луком | 100,0120,0 | 2,072,99 | 4,666,49 | 18,6727,34 | 138,35187,78 | 22,1428,72 | 114 |
|  | Компот из изюма | 150,0180,0  | 0,380,51 | 00 | 18,624,3 | 68,9890,46 | 0,20,2 | 178 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 20,5625,16 | 16,6723,6 | 53,6678,5 | 492,62670,31 | 35,6848,09 |  |
| Полдник | Кисель п/я  | 150,0180,0 | 2,02,5 | 00 | 22,029,0 | 89,0113,2 | 00 | 166 |
|  | Блинчики с маслом/джемом | 50/2050/20 | 2,52,5 | 10,510,5 | 17,017,0 | 175,0175,0 | 00 | 202 |
| Итого за полдник |  |  | 4,55,5 | 10,510,5 | 39,049,0 | 264,0288,2 | 00 |  |
| Итого за день |  |  | 32,9939,56 | 39,546,5 | 139,1188,33 | 1067,21352,17 | 40,3851,49 |  |