31.10.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150,0  200,0 | 5,2  6,3 | 8,4  9,9 | 20,3  27,6 | 176,9  216,1 | 1,3  1,5 | 71 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,3  14,0 | 44,88  52,36 | 1,2  0 | 162 |
|  | Булка с маслом | 25/5  30/5 | 1,53  2,4 | 2,63  0,3 | 9,74  14,73 | 70,0  71,4 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,73  8,7 | 12,23  10,2 | 42,34  56,33 | 291,78  339,86 | 2,5  1,2 |  |
| 2-й  завтрак | Яблоко | 40,0  40,0 | 0,2  0,2 | 0,1  0,1 | 4,1  4,1 | 18,8  18,8 | 2,2  2,2 | 70 |
| Обед | Свежий помидор | 30,0  30,0 | 0,24  0,24 | 0,03  0,03 | 0,75  0,75 | 4,2  4,2 | 3,0  3,0 | 58 |
|  | Рассольник с курицей и сметаной | 150,0  200,0 | 4,29  5,99 | 7,16  10,2 | 12,0  20,02 | 127,95  189,47 | 9,85  15,75 | 12 |
|  | Рыбное суфле/соус | 50/30  60/30 | 11,12  12,1 | 3,09  4,45 | 1,12  2,52 | 77,19  95,0 | 0,17  0,23 | 124 |
|  | Картофель отварной с луком | 100,0  120,0 | 2,07  2,99 | 4,66  6,49 | 18,67  27,34 | 138,35  187,78 | 22,14  28,72 | 114 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,38  0,51 | 0  0 | 18,6  24,3 | 68,98  90,46 | 0,2  0,2 | 178 |
|  | 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 |  |  | 20,56  25,16 | 16,67  23,6 | 53,66  78,5 | 492,62  670,31 | 35,68  48,09 |  |
| Полдник | Кисель п/я | 150,0  180,0 | 2,0  2,5 | 0  0 | 22,0  29,0 | 89,0  113,2 | 0  0 | 166 |
|  | Блинчики с маслом/джемом | 50/20  50/20 | 2,5  2,5 | 10,5  10,5 | 17,0  17,0 | 175,0  175,0 | 0  0 | 202 |
| Итого за полдник |  |  | 4,5  5,5 | 10,5  10,5 | 39,0  49,0 | 264,0  288,2 | 0  0 |  |
| Итого за  день |  |  | 32,99  39,56 | 39,5  46,5 | 139,1  188,33 | 1067,2  1352,17 | 40,38  51,49 |  |