05.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Макароны с маслом и сахаром | 100,0  110,0 | 3,3  4,8 | 2,8  3,6 | 23,2  31,0 | 156,4  184,9 | 0,02  0,03 | 88 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 163 |
|  | Булка с маслом | 25/5  26/5 | 1,53  1,8 | 2,63  2,67 | 9,74  10,3 | 70,0  72,4 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 4,83  7,1 | 5,43  7,14 | 44,94  59,61 | 271,28  338,26 | 0,02  0,03 |  |
| 2-завтрак | Сок | 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 зелёного горошка | 30,0  45,0 | 1,16  1,75 | 3,04  4,07 | 2,55  4,81 | 42,2  58,8 | 8,78  13,29 | 52 |
|  | Борщ на мясном бульоне | 150,0  200.0 | 3,79  5,06 | 5,82  7,76 | 6,46  10,62 | 109,42  145,9 | 5,89  7,86 | 22 |
|  | Мясо-картофельная зап-ка/соус | 110/50  130/50 | 8,89  11,59 | 10,25  12,95 | 3,09  3,79 | 138,1  173,8 | 0  0 | 80 |
|  | Компот из сухих фруктов | 150,0  180,0 | 0,32  0,48 | 0  0 | 17,8  23,2 | 68,44  89,57 | 0,2  0,3 | 163 |
|  | 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 |  |  | 21,1  23,99 | 23,51  27,18 | 53,84  66,71 | 571,87  670,48 | 42,37  49,02 |  |
| Полдник | Кефир | 160,0  160,0 | 6,9  6,9 | 3,0  3,0 | 7,9  7,9 | 85,8  85,8 | 1,1  1,1 | 168 |
|  | Батон | 30,0  30,0 | 1,5  1,5 | 0,6  0,6 | 10,3  10,3 | 52,4  52,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 8,4  8,4 | 3,6  3,6 | 18,2  18,2 | 138,2  138,2 | 1,1  1,1 |  |
| Итого за день |  |  | 32,36  37,52 | 34,4  39,78 | 138,25  151,12 | 1022,29  1187,88 | 44,71  51,37 |  |