05.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Макароны с маслом и сахаром | 100,0110,0 | 3,34,8 | 2,83,6 | 23,231,0 | 156,4184,9 | 0,020,03 | 88 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 163 |
|  | Булка с маслом | 25/526/5 | 1,531,8 | 2,632,67 | 9,7410,3 | 70,072,4 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 4,837,1 | 5,437,14 | 44,9459,61 | 271,28338,26 | 0,020,03 |  |
| 2-завтрак | Сок | 60,060,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 6,16,1 | 27,627,6 | 1,31,3 | 306 |
| Обед | Салат из зелёного горошка | 30,045,0 | 1,161,75 | 3,044,07 | 2,554,81 | 42,258,8 | 8,7813,29 | 52 |
|  | Борщ на мясном бульоне | 150,0200.0 | 3,795,06 | 5,827,76 | 6,4610,62 | 109,42145,9 | 5,897,86 | 22 |
|  | Мясо-картофельная зап-ка/соус | 110/50130/50 | 8,8911,59 | 10,2512,95 | 3,093,79 | 138,1173,8 | 00 | 80 |
|  | Компот из сухих фруктов | 150,0180,0 | 0,320,48 | 00 | 17,823,2 | 68,4489,57 | 0,20,3 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 21,123,99 | 23,5127,18 | 53,8466,71 | 571,87670,48 | 42,3749,02 |  |
| Полдник | Кефир | 160,0160,0 | 6,96,9 | 3,03,0 | 7,97,9 | 85,885,8 | 1,11,1 | 168 |
|  | Батон | 30,030,0 | 1,51,5 | 0,60,6 | 10,310,3 | 52,452,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 8,48,4 | 3,63,6 | 18,218,2 | 138,2138,2 | 1,11,1 |  |
| Итого за день |  |  | 32,3637,52 | 34,439,78 | 138,25151,12 | 1022,291187,88 | 44,7151,37 |  |