|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка морк-творожная с мол.соусом | 100 50  120/50 | 13.25  14,25 | 12.0  12,8 | 23.6  24,6 | 240.48  260,48 | 3,36  3,9 | 171 |
|  | Кофейный нап-к сладкий | 150,0  180,0 | 0 | 0 | 22,0  14,0 | 64,88  59,7 |  | 163 |
|  | Булка | 30  30 | 1,53  1,0 | 2,63  1.63 | 9,74  7.74 | 70,0  50.0 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 11,89  15,15 | 11,87  12,7 | 39,57  50,5 | 306,4  365,68 | 3,04  3,36 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 55.0  55.0 | 0,2  0,2 | 0,05  0,05 | 5,05  5.05 | 23,0  23.0 | 1,1  1,1 | 70 |
| Обед | Салат из свеклы | .45.0  50.0 | 0,3  0,33 | 0,1  0,12 | 0,8  0,89 | 5,4  5,9 | 4,6  4,9 | 44 |
|  | Суп полевой с курицей | 150,0  200,0 | 4,53  6,35 | 5,22  8,31 | 11,02  20,03 | 128,6  188,5 | 17,5  27,13 | 15 |
|  | Курица туш. в соусе | 60.0  70.0 | 8,89  11,59 | 10,25  12,95 | 3,09  3,09 | 138,1  173,8 | 0  0 | 80 |
|  | Рожки отв. | 100,0  130.0 | 11,5  13,8 | 4,65  5,58 | 28,55  36,26 | 198,9  238,7 | 0,03  0,04 | 91 |
|  | Компот из лим.и яблок | 150,0  180,0 | 0,15  0,2 | 0,11  0,15 | 37,88  50,51 | 58,42  77,9 | 5,51  7,35 | 173 |
|  | Хлеб ржаной | 35,0  35.0 | 1,98  1.98 | 0,36  0,36 | 0,36  0,36 | 54,3  54.3 | 0  0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 30,77  35,6 | 23,36  27,54 | 87,93  117,4 | 629,78  767,06 | 27,88  39,36 |  |
| Полдник | Чай слад | 150,0  180.0 | 0  0 | 0  0 | 18,0  14,0 | 63,88  52,36 | 2.85  2.22 | 175 |
|  | Булка | 30.0  30.0 | 2.3  2.3 | 1.0  1.0 | 13.8  13.8 | 73.5  73.5 | 0  0 | 319 |
| Итого за полдник |  |  | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 24,9  26,9 | 110,38  117,86 | 0  0 |  |
| Итого за 05 02 25 |  |  | 44,81  52,9 | 35,98  40,99 | 157,45  197,85 | 1069,56  1273,6 | 32,02  43,82 |  |