11.02.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,0  200,0 | 5,28  6,05 | 8,51  10,0 | 20,36  25,67 | 178,01  207,53 | 1,34  1,54 | 76 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0,0  0,0 | 0,0  0,0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Булка | 20,0  26,0 | 1,5  2,0 | 0,6  0,8 | 10,3  13,4 | 52,4  68,1 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 6,81  8,35 | 11,14  13,54 | 42,1  54,28 | 292,89  360,89 | 1,34  1,54 |  |
| 2-й  завтрак | Банан | 70,0  70,0 | 0,2  0,2 | 0,15  0,15 | 5,15  5,15 | 23,5  23,5 | 2,5  2,5 | 70 |
| Обед | Салат  из  моркови | 30,0  40,0 | 0,36  0,48 | 3,38  4,5 | 0,6  0,8 | 49,33  65,77 | 1,27  1,69 | 51 |
|  | Суп  геркулесовый с курицей | 150,0  200,0 | 4,44  6,11 | 7,42  10,56 | 11,78  19,08 | 131,09  190,96 | 9,5  15,13 | 21 |
|  | Биточек куриный/соус | 50/30  60/30 | 12,92  14,92 | 10,89  12,55 | 2,08  4,58 | 111,54  187,76 | 0,16  0,2 | 192 |
|  | Пюре картофельное | 100,0  120,0 | 3,05  3,66 | 5,24  6,28 | 18,06  21,67 | 142,0  170,4 | 17,95  21,54 | 178 |
|  | Компот  лимонов | 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 |  |  | 23,07  27,66 | 27,29  32,21 | 50,38  66,0 | 556,7  732,02 | 29,08  34,85 |  |
| Полдник | Йогурт | 190,0  190,0 | 8,0  8,0 | 3,4  3,4 | 9,1  9,1 | 98,8  98,8 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 20,0  20,0 | 1,5  1,5 | 0,6  0,6 | 10,3  10,3 | 52,4  52,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 9,5  9,5 | 4,0  4,0 | 19,4  19,4 | 151,2  151,2 | 0  0 |  |
| Итого  за день |  |  | 32,7  38,78 | 40,47  47,79 | 133,91  173,71 | 990,24  1248,38 | 47,05  52,06 |  |