11.03.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,0200,0 | 5,286,05 | 8,5110,0 | 20,3625,67 | 178,01207,53 | 1,341,54 | 76 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 0,00,0 | 0,00,0 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
|  | Булка | 20,028,0 | 1,52,1 | 0,608 | 10,314,4 | 52,473,6 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 6,818,35 | 11,1413,54 | 42,154,28 | 292,89360,89 | 1,341,54 |  |
| 2-й завтрак | Банан | 55,055,0 | 0,20,2 | 0,150,15 | 5,155,15 | 23,523,5 | 2,52,5 | 70 |
| Обед | Салат морской капусты | 30,030,0 | 0,360,36 | 3,383,38 | 0,60,6 | 49,3349,33 | 1,271,27 | 51 |
|  | Суп геркулесовый с курицей | 150,0200,0 | 4,446,11 | 7,4210,56 | 11,7819,08 | 131,09190,96 | 9,515,13 | 21 |
|  | Биточек куриный/соус | 50/3060/30 | 12,9214,92 | 10,8912,55 | 2,084,58 | 111,54187,76 | 0,160,2 | 192 |
|  | Пюре картофельное | 100,0120,0 | 3,053,05 | 5,245,24 | 18,0618,06 | 142,0142,0 | 17,9517,95 | 178 |
|  | Компот из сух\фруктов | 150,0180,0 | 0,320,48 | 00 | 17,823,2 | 68,4489,57 | 0,20,3 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40,0 | 1,98 2,64 | 0,36 0,48 | 0,36  0,48 | 54,372,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 23,0727,66 | 27,2932,21 | 50,3866,0 | 556,7732,02 | 29,0834,85 |  |
| Полдник | Ряженка | 160,0160,0 | 4,64,6 | 4,04,0 | 6,76,7 | 86,486,4 | 0,50,5 | 163 |
|   | Булка | 25,025,0 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 319 |
| Итого за полдник |  |  | 6,56,5 | 4,74,7 | 19,619,6 | 151,9151,9 | 0,50,5 |  |
| Итого за день |  |  | 32,738,78 | 40,4747,79 | 133,91173,71 | 990,241248,38 | 47,0552,06 |  |