13.02.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша молочная из разных круп | 150,0200,0 | 5,86,9 | 9,09,8 | 21,9527,9 | 191,06218,6 | 1,341,54 | 87 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8852,36 | 00 | 162 |
|  | Бутерброд с сыром | 25/1226/12 | 3,374,06  | 4,955,02 | 9,7411,61 | 99,0120,0 | 0,130,16 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,1711,96 | 13,9516,82 | 43,6956,61 | 334,94414,96 | 1,471,73 |  |
| 2-завтрак | Сок | 70,070,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Свежий помидор | 30,035,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 0,80,9 | 5,46,3 | 4,65,3 | 41 |
|  | Суп гороховый с курицей  | 150,0200,0 | 7,139,62 | 6,228,84 | 17,4127,2 | 152,41216,85 | 9,3714,9 | 11219 |
|  | Курица отварная порционная/соус | 60,050/30 | 9,4111,62 | 2,262,4 | 2,643,45 | 69,1382,92 | 0,152 | 123 |
|  | Макаронные изделия отварные | 90,0100,0 | 3,34.8 | 2,83.6 | 23,230,0 | 156,4184,9 | 0,020,03 | 88 |
|  | Компот из яблок | 150,0180,0 | 0,090,14 | 0,010,01 | 16,318,45 | 63,1472,27 | 4,06,0 | 163 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
|  Итого за обед |  |  | 22,7829,87 | 16,0520,73 | 63,6284,2 | 551,9699,9 | 18,7329,25 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0150,0 | 4,124,12 | 3,553,55 | 6,826,82 | 76,8676,86 | 1,851,85 | 175 |
|  | Булка | 25,025,0 | 1,91,9 | 0,707 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 249 |
| Итог за полдник |  |  | 5,025,02 | 4,254,25 | 19,7219,72 | 142,36142,36 | 1,851,85 |  |
| Итого за день |  |  | 40,6551,37 | 41,8650,14 | 147,91183,8 | 1142,21384,96 | 73,6999,88 |  |