13.02.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша молочная из разных круп | 150,0  200,0 | 5,8  6,9 | 9,0  9,8 | 21,95  27,9 | 191,06  218,6 | 1,34  1,54 | 87 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Бутерброд  с сыром | 25/12  26/12 | 3,37  4,06 | 4,95  5,02 | 9,74  11,61 | 99,0  120,0 | 0,13  0,16 | 208 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,17  11,96 | 13,95  16,82 | 43,69  56,61 | 334,94  414,96 | 1,47  1,73 |  |
| 2-завтрак | Сок | 70,0  70,0 | 0,25  0,25 | 0,05  0,05 | 5,05  5,05 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Свежий помидор | 30,0  35,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 0,8  0,9 | 5,4  6,3 | 4,6  5,3 | 41 |
|  | Суп гороховый с курицей | 150,0  200,0 | 7,13  9,62 | 6,22  8,84 | 17,41  27,2 | 152,41  216,85 | 9,37  14,9 | 11  219 |
|  | Курица отварная порционная/соус | 60,0  50/30 | 9,41  11,62 | 2,26  2,4 | 2,64  3,45 | 69,13  82,92 | 0,15  2 | 123 |
|  | Макаронные изделия отварные | 90,0  100,0 | 3,3  4.8 | 2,8  3.6 | 23,2  30,0 | 156,4  184,9 | 0,02  0,03 | 88 |
|  | Компот из яблок | 150,0  180,0 | 0,09  0,14 | 0,01  0,01 | 16,3  18,45 | 63,14  72,27 | 4,0  6,0 | 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 |  |  | 22,78  29,87 | 16,05  20,73 | 63,62  84,2 | 551,9  699,9 | 18,73  29,25 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0  150,0 | 4,12  4,12 | 3,55  3,55 | 6,82  6,82 | 76,86  76,86 | 1,85  1,85 | 175 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 1,9  1,9 | 0,7  07 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 249 |
| Итог за полдник |  |  | 5,02  5,02 | 4,25  4,25 | 19,72  19,72 | 142,36  142,36 | 1,85  1,85 |  |
| Итого за день |  |  | 40,65  51,37 | 41,86  50,14 | 147,91  183,8 | 1142,2  1384,96 | 73,69  99,88 |  |