19.02.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Морковно-творожный пудинг с фруктовым соусом | 100/50110/50 | 13,215,8 | 4,25,0 | 18,522,2 | 166,7200,0 | 0,20,3 | 143 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,015,0 | 44,8852,36 | 00 | 179 |
|  | Булка | 25,025,0 | 1,61,6 | 0,20,2 | 9,829,82 | 47,647,6 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 14,818,2 | 4,45,3 | 40,3251,93 | 259,18323,76 | 0,20,3 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 60,060,0 | 0,30,3 | 0,10,1 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из кукурузы | 30,040,0 | 1,161,75 | 3,044,07 | 2,884,81 | 42,258,8 | 8,7813,29 | 43 |
|  | Суп – лапша с курицей | 150,0200,0 | 4,15,45 | 4,156,71 | 11,9617,89 | 118,71166,54 | 14,7220,45 | 44 |
|  | Овощное рагу с курицей | 150.0180,0 | 11,6313,57 | 5,015,9 | 2,03,45 | 94,8110,62 | 0,60,7 | 183 |
|  | Компот яблочно-лимонный | 150,0180,0 | 0,090,14 | 0,010,015 | 16,318,45 | 63,1472,27 | 4,06,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,46 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 21,7627,05 | 17,7723,56 | 75,284,6 | 612,5651,2 | 42,146,5 |  |
| Полдник | Какао с молоком | 150,0180,0 | 4,126,17 | 3,555,22 | 6,828,43 | 76,6884,21 | 1,852,16 | 175 |
|  | Булка | 25,025,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 216 |
| Итого за полдник |  |  | 6,528,57 | 3,855,52 | 21,5523,16 | 148,08155,61 | 1,852,16 |  |
| Итого за день |  |  | 43,3852,07 | 29,132,81 | 156,4168,25 | 1130,21188,0 | 45,449,8 |  |