22.07.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150,0180,0 | 4,865,78 | 8,4810,0 | 22,2329,73 | 183,86223,18 | 1,341,34 | 74 |
|  | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8854,36 | 00 | 162 |
|  | Булка | 20,036,0 | 1,532,3 | 0,30,45 | 9,7414,61 | 70,0101,0 | 00 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 6,398,08 | 10,0113,54 | 43,9758,34 | 298,74376,54 | 1,341,34 |  |
| 2-завтрак | Бананы | 60,060,0 | 0,90,9 | 0,30,3 | 12,612,6 | 57,657,6 | 6,76,7 | 70 |
| Обед | Свежий помидор | 20,035,0 | 0,240,42 | 0,040,07 | 0,751,36 | 4,26,0 | 3,05,25 | 47 |
|  | Щи уральские с курицей, сметаной | 150,0200,0 | 1,82,75 | 4,917,3 | 10,4817,36 | 92,44140,85 | 19,2529,63 | 5 |
|  | Зраза куриная с варёным яйцом/ соус сметанный | 50/3060/30 | 11,8716,82 | 7,459,27 | 23,6834,24 | 208,79278,97 | 24,133,12 | 122 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0100,0 | 3,23,9 | 4,65,5 | 32,041,1 | 185,9226,4 | 00 | 78 |
|  | Компот из изюма | 150,0180,0 | 0,320,48 | 00 | 17,823,2 | 68,4489,57 | 0,20,3 | 175 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого заобед |  |  | 16,2122,93 | 12,7617,09 | 53,0776,03 | 428,17585,99 | 46,5566,05 |  |
| Полдник | Молоко (до3х лет)Йогурт | 150,0150,0 | 4,125,4 | 3,552,3 | 6,825,4 | 76,6861,5 | 1,851,2 | 166175 |
|  | Булка | 25,025,0 | 1,91,9 | 0,70,7 | 12,912,9 | 65,565,5 | 00 | 218 |
| Итого за полдник |  |  | 6,027,3 | 4,253,0 | 19,7218,3 | 142,18127,0 | 1,851,2 |  |
| Итого за день |  |  | 31,840,71 | 30,3638,22 | 156,47202,8 | 1058,411322,33 | 54,674,1 |  |