22.07.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150,0  180,0 | 4,86  5,78 | 8,48  10,0 | 22,23  29,73 | 183,86  223,18 | 1,34  1,34 | 74 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  54,36 | 0  0 | 162 |
|  | Булка | 20,0  36,0 | 1,53  2,3 | 0,3  0,45 | 9,74  14,61 | 70,0  101,0 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 6,39  8,08 | 10,01  13,54 | 43,97  58,34 | 298,74  376,54 | 1,34  1,34 |  |
| 2-завтрак | Бананы | 60,0  60,0 | 0,9  0,9 | 0,3  0,3 | 12,6  12,6 | 57,6  57,6 | 6,7  6,7 | 70 |
| Обед | Свежий помидор | 20,0  35,0 | 0,24  0,42 | 0,04  0,07 | 0,75  1,36 | 4,2  6,0 | 3,0  5,25 | 47 |
|  | Щи уральские с курицей, сметаной | 150,0  200,0 | 1,8  2,75 | 4,91  7,3 | 10,48  17,36 | 92,44  140,85 | 19,25  29,63 | 5 |
|  | Зраза куриная с варёным яйцом/ соус сметанный | 50/30  60/30 | 11,87  16,82 | 7,45  9,27 | 23,68  34,24 | 208,79  278,97 | 24,1  33,12 | 122 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0  100,0 | 3,2  3,9 | 4,6  5,5 | 32,0  41,1 | 185,9  226,4 | 0  0 | 78 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,32  0,48 | 0  0 | 17,8  23,2 | 68,44  89,57 | 0,2  0,3 | 175 |
|  | 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 |  |  | 16,21  22,93 | 12,76  17,09 | 53,07  76,03 | 428,17  585,99 | 46,55  66,05 |  |
| Полдник | Молоко (до3х лет)  Йогурт | 150,0  150,0 | 4,12  5,4 | 3,55  2,3 | 6,82  5,4 | 76,68  61,5 | 1,85  1,2 | 166  175 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 218 |
| Итого за полдник |  |  | 6,02  7,3 | 4,25  3,0 | 19,72  18,3 | 142,18  127,0 | 1,85  1,2 |  |
| Итого за день |  |  | 31,8  40,71 | 30,36  38,22 | 156,47202,8 | 1058,41  1322,33 | 54,6  74,1 |  |