29.01.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка из творога с фруктовым соусом | 100/50  110/50 | 10,93  12,4 | 8,86  9,72 | 30,36  34,49 | 278,07  296,01 | 0,39  0,47 | 159 |
|  | Кофейный  напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 1,5  1,5 | 0,6  0,6 | 10,3  10,3 | 52,4  52,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 12,43  12,43 | 9,46  9,46 | 52,66  54,66 | 375,35  390,37 | 0,39  0,39 |  |
| 2-й  завтрак | Сок | 55,0  55,0 | 0,3  0,3 | 0,6  0,6 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из свёклы | 30,0  50,0 | 0,43  0,67 | 3,05  4,07 | 15,2  22,6 | 43,32  60,86 | 4,19  6,34 | 50 |
|  | Суп «Рябчик» с курицей | 150,0  200,0 | 4,89  6,34 | 5,05  9,3 | 8,4  12,0 | 102,66  163,42 | 9,06  14,9 | 28 |
|  | Бефстроганов из печени | 60,0  80,0 | 13,6  15,47 | 5,83  8,3 | 2,93  5,24 | 118,39  153,34 | 24,74  28,09 | 190 |
|  | Макаронные изделия с маслом | 90,0  100,0 | 4,3  5,4 | 3,8  4,8 | 27,2  35,0 | 163,9  204,9 | 0,03  0,03 | 90 |
|  | Компот из кураги | 150,0  180,0 | 0,52  0,68 | 0  0 | 15,59  20,57 | 16,86  80,24 | 0,4  0,52 | 164 |
|  | 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 |  |  | 25,83  30,77 | 15,07  22,91 | 55,23  74,04 | 460,31  678,5 | 37,23  46,54 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 162 |
|  | Булка | 25,0  25,0 | 2,4  2,4 | 0,3  0,3 | 14,73  14,73 | 71,4  71,4 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 2,4  2,4 | 0,3  0,3 | 26,73  28,73 | 116,28  131,1 | 0  0 |  |
| Итого за  день |  |  | 41,76  45,9 | 37,33  33,27 | 160,32  162,53 | 1069,94  1207,15 | 45,8  44,6 |  |