29.01.25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка из творога с фруктовым соусом | 100/50110/50 | 10,9312,4 | 8,869,72 | 30,3634,49 | 278,07296,01 | 0,390,47 | 159 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка | 25,025,0 | 1,51,5 | 0,60,6 | 10,310,3 | 52,452,4 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 12,4312,43 | 9,469,46 | 52,6654,66 | 375,35390,37 | 0,390,39 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 55,055,0 | 0,30,3 | 0,60,6 | 5,15,1 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из свёклы | 30,050,0 | 0,430,67 | 3,054,07 | 15,222,6 | 43,3260,86 | 4,196,34 | 50 |
|  | Суп «Рябчик» с курицей | 150,0200,0 | 4,896,34 | 5,059,3 | 8,412,0 | 102,66163,42 | 9,0614,9 | 28 |
|  | Бефстроганов из печени | 60,080,0 | 13,615,47 | 5,838,3 | 2,935,24 | 118,39153,34 | 24,7428,09 | 190 |
|  | Макаронные изделия с маслом | 90,0100,0 | 4,35,4 | 3,84,8 | 27,235,0 | 163,9204,9 | 0,030,03 | 90 |
|  | Компот из кураги | 150,0180,0 | 0,520,68 | 00 | 15,5920,57 | 16,8680,24 | 0,40,52 | 164 |
|  | Хлеб ржаной | 30,040,0 | 1,982,64 | 0,360,48 | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 25,8330,77 | 15,0722,91 | 55,2374,04 | 460,31678,5 | 37,2346,54 |  |
| Полдник | Чай сладкий | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 162 |
|  | Булка | 25,025,0 | 2,42,4 | 0,30,3 | 14,7314,73 | 71,471,4 | 00 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 2,42,4 | 0,30,3 | 26,7328,73 | 116,28131,1 | 00 |  |
| Итого за день |  |  | 41,7645,9 | 37,3333,27 | 160,32162,53 | 1069,941207,15 | 45,844,6 |  |