**29.07.25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150,0  200,0 | 5,94  7,0 | 8,85  10,44 | 21,34  27,77 | 188,06  224,28 | 1,34  1,54 | 72 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Бутерброд с сыром | 30\5  30\5 | 2.3  2,3 | 3.54  3,54 | 14.61  14,61 | 101.0  101,0 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,47  9,3 | 11,48  13,98 | 43,08  51,1 | 302,64  377,64 | 1,34  1,54 |  |
| 2-завтрак | Фрукты порционные | 40,0  50,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 70 |
| Обед | Свежий помидор | 20,0  25.0 | 0,43  0,43 | 0  0 | 1,48  1.48 | 35,94  35.94 | 9,75  14,5 | 44 |
|  | Суп картофельный с курицей | 150,0  200,0 | 3,97  5,3 | 5,4  7,2 | 13,65  19,2 | 151,72  202,3 | 9,75  12,76 | 36 |
|  | Котлета куриная с тушёной капустой | 45\110  50\130 | 19,1  22,9 | 17,1  20,2 | 7,5  9,0 | 121,4  145,6 | 16,0  19,0 | 101 |
|  | Компот из изюма | 150,0  180,0 | 0,52  0,68 | 0  0 | 15,59  20,57 | 60,86  80,24 | 0,4  0,52 | 164 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  35,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,48 | 54,3  72,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за |  |  | 26,0  32,16 | 24,0  29,96 | 38,58  52,45 | 424,22  549,84 | 35,9  46,78 |  |
| Полдник | Кисель | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 10,08  14,1 | 50,0  60,0 | 0,54  0,65 | 176 |
|  | Батон | 25,0  30,0 | 1,9  1,9 | 0,7  0,7 | 12,9  12,9 | 65,5  65,5 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 1.9  1.9 | 0.7  0.7 | 12.9  12.9 | 115,5  120.5 | 0,54  0,65 |  |
| Итого за день |  |  | 36,92  45,16 | 37,61  46,34 | 109,74  135,65 | 865,66  1075,98 | 38,88  50,07 |  |