

19 03 2024

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150,0 180,0	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 маслом	25.0 /5 25.0 /5	2.3 2,3	3.64 3,64	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	Сок яблоко	80.0 50,0	0,35 0,3	0,23 0,1	5,7 5,1	25.0 23,0	1,13 1,1	306
Обед	Салат из свежих помидоров	30,0 40,0	0,43 0,64	1,05 2,08	1,48 3,2	35,94 49,3	9,75 14,5	44
	Суп «кучерявый»	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
	Капуста тушенная с курицей	160,0 180,0	19,1 22,9	17,1 20,2	7,5 9,0	121,4 145,6	16,0 19,0	101
	Компот из кураги	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 Обед			26,0 32,16	24,0 29,96	38,58 52,45	424,22 549,84	35,9 46,78	
Полдник	йогурт	150,0 150,0	1,5 1,5	1,6 1,6	14.1 14,1	60,0 60,0	0,65 0,65	176
	Батон	25,0 25,0	1,9 1,9	0,7 0,7	12,9 12,9	65,5 65,5	0 0	249
	Груша /до 3-х лет/	250.0	0.5	0.3	5.1	23.0	1.1	70
Итого за полдник			3,15 3,4	2,03 2,3	22,98 27,0	115,5 125,5	0,54 0,65	
Итого за 19 03 24			36,92 45,16	37,61 46,34	109,74 135,65	865,66 1075,98	38,88 50,07	