

26.03.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,0	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34	76
		200,0	6,05	10,0	25,67	207,53	1,54	
	Чай сладкий с молоком	150,0	1,0	1,0	12,0	44,88	0	162
		180,0	1,25	1,25	14,0	52,36	0	
	Бутерброд с маслом	25/5	1,53	2,63	9,74	70,0	0	201
		30/5	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
Итого за завтрак			6,81	11,14	42,1	292,89	1,34	
			8,35	13,54	54,28	360,89	1,54	
2-й завтрак	Банан	50,0	0,2	0,15	5,15	23,5	2,5	70
		50,0	0,2	0,15	5,15	23,5	2,5	
Обед	Салат моркови	30,0	0,36	3,38	0,6	49,33	1,27	51
		40,0	0,48	4,5	0,8	65,77	1,69	
	Суп геркулесовый с курицей	150,0	4,44	7,42	11,78	131,09	9,5	21
		200,0	6,11	10,56	19,08	190,96	15,13	
	«Ласточкино гнездо»/соус	50/30	12,92	10,89	2,08	111,54	0,16	192
		70/30	14,92	12,55	4,58	187,76	0,2	
	Пюре картофельное	100,0	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	178
		110,0	3,35	5,76	19,86	156,2	19,74	
	Компот из сух\фруктов	150,0	0,32	0	17,8	68,44	0,2	163
		180,0	0,48	0	23,2	89,57	0,3	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	0,36	54,3	0	221
		40,0	2,64	0,48	0,48	72,4	0	
Итого за обед			23,07	27,29	50,38	556,7	29,08	
			27,66	32,21	66,0	732,02	34,85	
Полдник	Ряженка	190,0	5,5	4,8	8,0	102,6	0,6	163
		190,0	5,5	4,8	8,0	102,6	0,6	
	Пряник	40,0	2,62	1,89	34,28	72,27	00	319
		40,0	2,62	1,89	34,28	72,27		
Итого за полдник			8,12	5,69	42,28	174,87	0,6	
			8,12	5,69	42,28	174,87	0,6	
Итого за день			32,7	40,47	133,91	990,24	47,05	
			38,78	47,79	173,71	1248,38	52,06	