

10.04.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно- логичес- кой карты
Завтрак	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50 110/50	10,93 10,93	8,86 8,86	30,36 30,36	278,07 278,07	0,39 0,39	159
	Чай сладкий	150,0 180,0	0 0	0 0	12,0 14,0	44,88 59,7	0 0	163
	Булка	20,0 26,0	1,9 2,4	0,3 0,4	10,0 13,0	51,8 67,3	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 Банан	100,0 60,0	0,3 0,9	0,6 0,3	5,1 12,6	23,0 57,6	1,1 6,7	306
Обед	Салат из огурцов	30,0 35,0	0,24 0,28	0,03 0,035	0,75 0,87	4,2 4,9	3,0 3,05	46
	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
	Гуляш из курицы	60,0 70,0	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	90,0 110,0	4,3 5,4	3,8 4,8	27,2 35,0	163,9 204,9	0,03 0,03	90
	Компот из с/ф	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	Молоко	150,0 170,0	4,4 4,9	4,8 5,4	7,1 8,0	90,0 102,0	2,2 2,5	162
	Булка	30,0 30,0	2,4 2,4	0,3 0,3	14,73 14,73	71,4 71,4	0 0	249
Итого за полдник			6,8 7,3	5,1 5,7	26,73 28,73	161,4 173,4	2,2 2,5	
	Банан (до 3-х лет)	200,0	3,0	1,0	42,0	192,0	22,0	70
Итого за день			41,76 45,9	37,33 33,27	160,32 162,53	1069,94 1207,15	45,8 44,6	