16.04.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Каша пшённая на молоке | 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 на молоке  Чай сладкий | 150,0  180,0 | 1,25  0 | 1,25  0 | 12,0  14,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 162 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5  25/5 | 1,53  1,53 | 2,63  2,63 | 9,74  9,74 | 70,0  70,0 | 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 | 45,0  45,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 30,0  45,0 | 0,43  0,64 | 1,05  2,08 | 1,48  3,2 | 35,94  49,3 | 9,75  14,5 | 44 |
|  | Суп-лапша 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 из куриного мяса | 50,0  60,0 | 6,3  7,6 | 7,1  8,5 | 3,8  4,5 | 104,4  125,0 | 0,9  1,1 | 65 |
|  | Овощи тушёные | 100,0  120,0 | 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  40,0 | 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 | Ряженка | 180,0  180,0 | 5,2  5,2 | 4,5  4,5 | 7,6  7,6 | 97,2  97,2 | 0,6  0,6 | 176 |
|  | Батон | 25,0  30,0 | 1,9  2,3 | 0,7  0,9 | 12,9  15,4 | 65,5  78,6 | 0  0 | 249 |
| Итого за полдник |  |  | 7,1  7,5 | 5,2  5,4 | 20,5  23,0 | 164,7  185,8 | 0,6  0,6 |  |
| Итого за день |  |  | 36,92  45,16 | 37,61  46,34 | 109,74  135,65 | 865,66  1075,98 | 38,88  50,07 |  |