17.04.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Лапшевник с творогом/фруктовый соус | 100/50  130/50 | 10,63  13,25 | 9,24  12,0 | 17,83  23,6 | 191,52  240,48 | 3,04  3,36 | 171 |
|  | Чай сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  14,0 | 44,88  59,7 | 0  0 | 163 |
|  | Булка | 25,0  27,0 | 1,53  1,9 | 0,6  0,7 | 9,74  12,9 | 50,0  65,5 | 0  0 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 11,89  15,15 | 11,87  12,7 | 39,57  50,5 | 306,4  365,68 | 3,04  3,36 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 55,0  55,0 | 0,25  0,25 | 0,05  0,05 | 5,05  5,05 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из свеклы | 30,0  40,0 | 0,3  0,4 | 0,1  0,13 | 0,8  0,89 | 5,4  6,1 | 4,6  5,3 | 59 |
|  | Суп полевой с курицей | 150,0  200,0 | 4,53  6,35 | 5,22  8,31 | 11,02  20,03 | 128,6  188,5 | 17,5  27,13 | 15 |
|  | Курица отварная с соусом | 50/30  60/30 | 8,89  11,59 | 10,25  12,95 | 3,09  3,09 | 138,1  173,8 | 0  0 | 80 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0  100,0 | 11,5  13,8 | 4,65  5,58 | 28,55  36,26 | 198,9  238,7 | 0,03  0,04 | 91 |
|  | Компот из яблок и лимона | 150,0  180,0 | 0,15  0,2 | 0,11  0,15 | 37,88  50,51 | 58,42  77,9 | 5,51  7,35 | 173 |
|  | 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 |  |  | 30,77  35,6 | 23,36  27,54 | 87,93  117,4 | 629,78  767,06 | 27,88  39,36 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0  155.0 | 4,4  4,5 | 4,8  5,0 | 7,1  7,3 | 90,0  93,0 | 2,1  2,2 | 162 |
|  | Печенье | 30,0  30,0 | 2,0  2,0 | 5,9  5,9 | 18,0  18,0 | 132,0  132,0 | 0,2  0,2 |  |
| Итого за полдник |  |  | 6,4  6,5 | 10,7  11,9 | 25,1  25,3 | 222,0  225,0 | 2,3  2,4 |  |
| Итого за день |  |  | 44,81  52,9 | 35,98  40,99 | 157,45  197,85 | 1069,56  1273,6 | 32,02  43,82 |  |