17.04.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин«С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Лапшевник с творогом/фруктовый соус | 100/50130/50 | 10,6313,25 | 9,2412,0 | 17,8323,6 | 191,52240,48 | 3,043,36 | 171 |
|  | Чай сладкий  | 150,0180,0 | 00 | 00 | 12,014,0 | 44,8859,7 | 00 | 163 |
|  | Булка | 25,027,0 | 1,531,9 | 0,60,7 | 9,7412,9 | 50,065,5 | 00 | 249 |
| Итого за завтрак |  |  | 11,8915,15 | 11,8712,7 | 39,5750,5 | 306,4365,68 | 3,043,36 |  |
| 2-й завтрак | Сок | 55,055,0 | 0,250,25 | 0,050,05 | 5,055,05 | 23,023,0 | 1,11,1 | 306 |
| Обед | Салат из свеклы | 30,040,0 | 0,30,4 | 0,10,13 | 0,80,89 | 5,46,1 | 4,65,3 | 59 |
|  | Суп полевой с курицей | 150,0200,0 | 4,536,35 | 5,228,31 | 11,0220,03 | 128,6188,5 | 17,527,13 | 15 |
|  | Курица отварная с соусом | 50/3060/30 | 8,8911,59 | 10,2512,95 | 3,093,09 | 138,1173,8 | 00 | 80 |
|  | Рисовый гарнир | 90,0100,0 | 11,513,8 | 4,655,58 | 28,5536,26 | 198,9238,7 | 0,030,04 | 91 |
|  | Компот из яблок и лимона | 150,0180,0 | 0,150,2 | 0,110,15 | 37,8850,51 | 58,4277,9 | 5,517,35 | 173 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 40,0 | 1,982,64 | 0,360,48  | 0,360,48 | 54,372,4 | 00 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 30,7735,6 | 23,3627,54 | 87,93117,4 | 629,78767,06 | 27,8839,36 |  |
| Полдник | Молоко | 150,0155.0 | 4,44,5 | 4,85,0 | 7,17,3 | 90,093,0 | 2,12,2 | 162 |
|  | Печенье | 30,030,0 | 2,02,0 | 5,95,9 | 18,018,0 | 132,0132,0 | 0,20,2 |  |
| Итого за полдник |  |  | 6,46,5 | 10,711,9 | 25,125,3 | 222,0225,0 | 2,32,4 |  |
| Итого за день |  |  | 44,8152,9 | 35,9840,99 | 157,45197,85 | 1069,561273,6 | 32,0243,82 |  |