

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																	
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	140	8,0	10,0	28,2	235,4	0,2	0,9	0,0	0,9	200,5	50,0	204,7	1,1		
	184	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ															
2008	432	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	180	5,4	4,4	18,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	194,0	27,1	142,3	0,5		
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:				16,4	14,6	65,8	462,4	0,4	1,8	0,0	1,7	402,8	89,0	377,2	2,3		
<b>II Завтрак</b>																	
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9		
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9		
<b>Обед</b>																	
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,9	4,1	45,8	0,0	0,9	0,9	1,6	20,2	15,0	21,9	0,4		
2008	90	РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190/10/5	9,4	8,4	25,2	217,8	0,1	8,0	0,3	0,9	54,5	42,2	160,4	2,3		
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	140	2,3	4,3	24,8	148,2	0,0	0,0	0,0	0,3	8,0	15,9	48,6	0,3		
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,0	11,0	5,1	156,3	0,0	1,6	0,3	0,5	16,8	17,3	89,2	1,5		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Итого за прием пищи:				24,6	27,0	89,1	704,9	0,2	10,5	1,5	4,4	115,8	101,5	363,6	6,5		
<b>Полдник</b>																	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2		
2008	467	ВЫПЕЧКА ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	70	6,3	8,4	44,3	278,4	0,1	1,9	0,0	1,7	44,2	14,4	68,5	1,5		
Итого за прием пищи:				6,4	8,4	52,2	310,0	0,1	1,9	0,0	1,7	53,1	17,2	70,8	1,7		
<b>Ужин</b>																	
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	6,6	7,0	21,2	176,1	0,1	0,9	0,0	0,1	191,6	27,3	145,8	0,5		
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,9	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	2,8	2,3	0,2		
Итого за прием пищи:				9,7	7,2	48,6	299,6	0,2	0,9	0,0	0,9	208,8	42,0	178,3	1,4		
Всего за день:				57,5	57,6	264,3	1818,3	0,9	23,9	1,5	9,3	794,6	256,7	999,6	13,8		
Сбалансированность:				1	1,0	4,6											

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	641,2	612,2	2475,9	18088,2	9,4	496,7	8,8	103,1	7847,0	2603,6	10377,9	140,1		
Среднее значение за период	64,1	61,2	247,6	1808,8	0,94	49,7	0,9	10,3	784,7	260,4	1037,8	14,0		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,9											