

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	9,8	11,0	35,2	280,0	0,3	1,0	0,1	1,2	225,6	63,8	248,6	1,5
2008	433	ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	4,8	16,2	131,2	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	34,8	146,0	1,0
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	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		ХЛЕБ ВЫСШ. СОРТ		18,6	16,0	70,9	503,1	0,5	1,9	0,1	2,0	414,2	110,5	424,8	3,2
Итого за прием пищи:															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Итого за прием пищи:															
				0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Обед															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	10,1	2,7	103,3	0,0	1,4	0,0	4,3	9,4	4,2	17,8	0,3
2008	99	СУП ГРЕЧЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250/15	9,0	7,6	30,3	229,6	0,3	10,8	0,2	1,3	48,9	65,7	158,4	2,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	5,6	23,9	161,9	0,2	11,4	0,0	0,2	53,9	33,5	102,7	1,3
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,6	10,7	11,7	180,3	0,0	0,0	0,0	2,2	14,8	12,2	84,7	1,3
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	7,8	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	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:															
				26,3	34,4	97,6	808,0	0,6	23,6	0,2	9,1	143,3	126,7	407,1	7,8
Полдник															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:															
				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Ужин															
2008	225	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ	100/20	23,0	18,3	34,9	399,6	0,0	0,3	0,1	1,5	189,0	27,3	236,9	0,9
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
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:															
				26,0	18,5	62,3	522,9	0,1	0,3	0,1	2,3	198,4	40,0	268,5	1,8
Всего за день:															
				72,8	69,4	263,6	1977,6	1,2	35,8	0,4	13,4	774,7	310,4	1131,2	16,0
Сбалансированность:															
				1	1,0	3,6									