

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	150/10	6,9	7,2	30,7	215,9	0,1	0,0	0,0	1,0	76,2	9,1	72,5	0,9
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,8	39,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				7,7	8,2	63,7	361,3	0,1	0,0	0,0	1,0	82,1	12,9	84,7	1,6
II Завтрак															
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
Обед															
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	100	1,3	3,1	7,1	60,8	0,0	3,4	0,0	1,4	27,5	16,2	32,9	1,0
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	10,0	8,3	30,5	236,0	0,2	11,8	0,2	0,6	40,9	43,1	145,4	2,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	11,5	11,2	9,7	187,2	0,0	30,1	0,2	0,6	84,1	38,3	127,5	2,7
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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:				26,1	23,0	78,2	624,7	0,3	45,3	0,4	3,7	168,8	108,7	349,3	8,1
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	21,2	85,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,4	1,7	2,7	0,0
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:				3,0	0,2	40,7	177,0	0,1	0,0	0,0	0,8	17,7	13,6	32,9	0,7
Ужин															
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	145	31,0	22,6	24,2	424,0	0,3	10,9	0,0	5,9	54,5	65,9	342,9	2,4
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	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,8	39,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				34,0	22,8	53,5	555,1	0,4	10,9	0,0	6,7	63,9	78,6	374,5	3,3
Всего за день:				71,8	54,4	256,3	1804,1	0,9	60,2	0,4	12,2	346,5	221,8	855,4	16,5
Сбалансированность:				1	0,8	3,6									