

2 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
<b>Завтрак</b>															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,2	17,8	129,8	0,1	0,9	0,0	0,0	183,8	25,9	135,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,0</b>	<b>15,4</b>	<b>72,5</b>	<b>501,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>417,7</b>	<b>101,6</b>	<b>413,9</b>	<b>2,7</b>
<b>II Завтрак</b>															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>28,8</b>	<b>0,0</b>	<b>40,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,8</b>	<b>8,7</b>	<b>15,4</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
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	95	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,6	7,0	26,8	209,7	0,1	20,8	0,2	0,4	79,2	53,0	144,4	3,0
2008	467	ВЫПЕЧКА ВАК БЭЛИШ	150	16,0	13,8	50,8	391,3	0,1	0,1	0,0	1,7	42,2	24,6	150,7	1,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,4</b>	<b>31,3</b>	<b>109,3</b>	<b>837,2</b>	<b>0,3</b>	<b>22,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>147,1</b>	<b>92,9</b>	<b>356,4</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>															
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3,0	4,8	63,6	0,0	0,8	0,0	0,1	144,0	16,8	114,0	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>4,8</b>	<b>63,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>144,0</b>	<b>16,8</b>	<b>114,0</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>															
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	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,5	12,1	1,8	150,4	0,0	1,0	0,2	0,3	15,9	13,0	80,8	0,8
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	7,9	31,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,4</b>	<b>17,9</b>	<b>53,1</b>	<b>435,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>79,2</b>	<b>59,2</b>	<b>215,1</b>	<b>3,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,9</b>	<b>67,7</b>	<b>245,1</b>	<b>1866,9</b>	<b>1,1</b>	<b>77,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>810,8</b>	<b>279,2</b>	<b>1114,8</b>	<b>12,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,7</b>									