

3 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   | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |
| <b>Завтрак</b>              |                         |   |              |                  |             |                               |               |            |             |            |                      |              |              |              |             |
| 2008                        | 184                     | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ             | 200          | 9,1              | 10,5        | 34,6                          | 270,9         | 0,2        | 2,0         | 0,1        | 0,1                  | 219,9        | 55,9         | 240,2        | 1,4         |
| 2008                        | 433                     | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 6,0              | 5,0         | 16,5                          | 136,5         | 0,1        | 0,9         | 0,0        | 0,0                  | 190,5        | 36,0         | 153,2        | 1,0         |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   |              | <b>18,1</b>      | <b>15,7</b> | <b>70,6</b>                   | <b>499,3</b>  | <b>0,4</b> | <b>2,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,9</b>           | <b>418,7</b> | <b>103,8</b> | <b>423,6</b> | <b>3,1</b>  |
| <b>II Завтрак</b>           |                         |   |              |                  |             |                               |               |            |             |            |                      |              |              |              |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   |              | <b>0,9</b>       | <b>0,3</b>  | <b>12,6</b>                   | <b>57,6</b>   | <b>0,0</b> | <b>6,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>           | <b>4,8</b>   | <b>25,2</b>  | <b>16,8</b>  | <b>0,4</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                         |   |              |                  |             |                               |               |            |             |            |                      |              |              |              |             |
| 2008                        | 35                      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 100          | 1,0              | 3,0         | 2,9                           | 43,3          | 0,0        | 8,9         | 0,0        | 1,3                  | 23,0         | 8,0          | 17,9         | 0,6         |
| 2008                        | 90                      | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ     | 250          | 9,1              | 8,6         | 29,0                          | 233,8         | 0,1        | 10,7        | 0,2        | 0,7                  | 49,4         | 42,9         | 159,3        | 2,1         |
| 2008                        | 331                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 4,3              | 4,5         | 27,4                          | 167,4         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9                  | 10,6         | 6,0          | 32,8         | 0,7         |
| 2008                        | 319                     | КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ                     | 70           | 10,6             | 14,1        | 12,2                          | 217,3         | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 1,8                  | 17,3         | 12,8         | 98,0         | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   |              | <b>28,3</b>      | <b>30,6</b> | <b>100,5</b>                  | <b>794,7</b>  | <b>0,3</b> | <b>20,4</b> | <b>0,2</b> | <b>5,8</b>           | <b>116,6</b> | <b>80,8</b>  | <b>351,5</b> | <b>6,7</b>  |
| <b>Полдник</b>              |                         |   |              |                  |             |                               |               |            |             |            |                      |              |              |              |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   |              | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>                   | <b>86,0</b>   | <b>0,0</b> | <b>4,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>           | <b>14,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>14,0</b>  | <b>2,8</b>  |
| <b>Ужин</b>                 |                         |   |              |                  |             |                               |               |            |             |            |                      |              |              |              |             |
| 2008                        | 113                     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                       | 250          | 6,4              | 7,4         | 20,7                          | 176,5         | 0,1        | 1,0         | 0,1        | 0,2                  | 210,6        | 28,1         | 161,6        | 0,3         |
| 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>9,4</b>       | <b>7,6</b>  | <b>48,1</b>                   | <b>299,8</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,0</b>           | <b>220,0</b> | <b>40,8</b>  | <b>193,2</b> | <b>1,2</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |   |              | <b>57,7</b>      | <b>54,4</b> | <b>252,0</b>                  | <b>1737,4</b> | <b>0,9</b> | <b>34,3</b> | <b>0,4</b> | <b>7,7</b>           | <b>774,1</b> | <b>258,6</b> | <b>999,1</b> | <b>14,2</b> |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>0,9</b>  | <b>4,4</b>                    |               |            |             |            |                      |              |              |              |             |