

4 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
Завтрак															
Итого за прием пищи:															
2008	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,1	9,1	24,5	208,4	0,1	1,0	0,1	0,5	211,9	25,5	156,8	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,6	4,2	20,0	139,8	0,1	0,9	0,0	0,0	187,2	31,3	147,8	0,7
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:				15,7	13,5	64,0	440,1	0,3	1,9	0,1	1,3	407,4	68,7	334,8	1,8
II Завтрак															
Итого за прием пищи:															
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
Обед															
Итого за прием пищи:															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,5	2,9	4,5	47,2	0,0	0,8	0,8	1,5	17,8	13,2	19,3	0,4
2008		СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	250	8,4	7,1	20,7	180,5	0,1	10,2	0,2	0,6	36,6	37,5	131,8	2,1
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,1	4,4	22,5	142,1	0,0	0,0	0,0	1,4	20,8	13,7	102,4	0,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,8	7,5	5,8	122,0	0,0	1,2	0,2	0,3	17,0	14,9	75,2	1,2
2008	76	КОМОТ 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:				23,1	22,3	82,5	624,7	0,2	12,2	1,2	4,9	108,5	90,4	372,2	6,3
Полдник															
Итого за прием пищи:															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	0,1	0,8	0,0	0,0	153,0	16,8	108,0	0,2
Итого за прием пищи:				4,3	3,7	7,0	78,6	0,1	0,8	0,0	0,0	153,0	16,8	108,0	0,2
Ужин															
Итого за прием пищи:															
2008	225	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	24,6	20,3	29,2	401,8	0,0	0,3	0,1	1,6	254,3	33,1	283,8	0,7
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
Итого за прием пищи:				27,6	20,5	56,6	525,1	0,1	0,3	0,1	2,4	263,7	45,8	315,4	1,6
Всего за день:				71,1	60,4	218,7	1709,9	0,7	24,0	1,4	9,2	946,7	228,7	1140,1	11,8
Сбалансированность:				1	0,8	3,1									