

**5 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
<b>Завтрак</b>														
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	9,0	9,4	36,2	0,2	1,0	0,1	0,1	234,8	38,8	252,2	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	16,5	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	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>14,6</b>	<b>72,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>433,6</b>	<b>86,7</b>	<b>435,6</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак</b>														
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	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>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 И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	0,8	10,1	3,3	0,0	1,8	0,0	4,4	11,2	6,0	23,2	0,4
2008	95	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	7,7	8,6	26,6	0,2	10,8	0,2	1,8	38,1	40,7	121,4	2,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,3	10,9	12,6	0,0	15,1	0,2	2,4	50,3	28,4	105,3	1,8
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	7,8	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	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,1</b>	<b>30,0</b>	<b>71,5</b>	<b>0,3</b>	<b>27,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>115,9</b>	<b>86,2</b>	<b>293,4</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>														
2008	453	ВЫПЕЧКА "СМЕТАНИК"	100	8,8	14,7	47,9	0,1	0,1	0,1	2,3	65,2	14,4	94,2	0,8
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,8</b>	<b>14,7</b>	<b>55,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>66,3</b>	<b>15,2</b>	<b>95,6</b>	<b>1,0</b>
<b>Ужин</b>														
2008	104	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,5	2,9	23,0	0,1	9,7	0,2	0,4	27,1	32,9	83,2	1,4
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	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	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,5</b>	<b>3,1</b>	<b>50,4</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>36,5</b>	<b>45,6</b>	<b>114,8</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,0</b>	<b>62,5</b>	<b>255,3</b>	<b>1,0</b>	<b>79,6</b>	<b>0,8</b>	<b>14,2</b>	<b>675,1</b>	<b>242,4</b>	<b>954,8</b>	<b>12,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,3</b>								