

6 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															
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,1	24,1	159,2	0,1	0,0	0,0	2,4	13,8	63,4	94,5	2,2
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
	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
Итого за прием пищи:				6,6	8,0	54,3	315,7	0,1	0,0	0,0	2,4	23,6	70,2	122,9	3,0
II Завтрак															
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
Итого за прием пищи:				0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Обед															
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	100	0,8	3,0	4,7	49,2	0,0	2,2	0,0	1,4	17,8	10,3	22,5	0,7
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	13,5	6,1	34,6	246,7	0,3	10,2	0,2	3,0	52,6	59,6	169,4	3,7
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	10,0	10,3	23,8	229,6	0,2	11,5	0,2	0,5	26,9	41,4	141,2	2,4
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
Итого за прием пищи:				27,6	19,8	92,1	658,4	0,6	23,9	0,4	6,0	113,6	122,4	376,6	8,8
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	19,3	77,3	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	38,8	169,2	0,1	0,0	0,0	0,8	17,7	13,6	32,9	0,7
Ужин															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫМ С МАСЛОМ	150	3,8	8,5	24,0	187,4	0,1	0,0	0,0	0,9	7,0	5,0	29,1	0,6
2008	233	РЫБА ТУШЕНАЯ	70	10,3	5,9	6,8	122,2	0,1	0,1	0,0	1,6	30,2	31,5	139,3	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
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:				17,1	14,6	58,2	432,9	0,3	0,1	0,0	3,3	46,6	49,2	200,0	2,2
Всего за день:				55,2	42,9	256,0	1633,8	1,1	30,0	0,4	12,5	206,3	280,6	749,2	15,1
Сбалансированность:				1	0,8	4,6									