

7 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
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,5	9,4	36,0	267,2	0,2	1,0	0,1	0,1	222,4	41,9	226,7	1,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,8	4,8	16,2	131,2	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	34,8	146,0	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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7	0,0	33,1	0,0	0,1	0,0	0,0	80,0	3,2	45,5	0,1
Итого за прием пищи:				20,4	17,1	71,7	523,4	0,4	2,0	0,1	0,9	491,0	91,8	448,4	3,4
II Завтрак															
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															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	2,9	5,9	53,8	0,0	1,3	1,0	1,7	22,6	16,5	24,0	0,7
2008	95	СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ	250/6	8,7	11,4	25,6	243,7	0,1	12,9	0,2	1,7	61,4	48,0	141,4	2,5
2008	265	ПЛОВ С КУРАМИ	135	10,8	15,3	26,6	288,5	0,0	1,0	0,2	1,8	25,1	29,0	129,1	1,2
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:				23,4	30,0	87,1	718,9	0,2	15,2	1,4	6,3	125,4	104,6	338,0	6,4
Полдник															
2008	467	ВЫПЕЧКА"БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ"	100	7,4	10,7	47,0	315,0	0,1	0,1	0,0	1,4	46,6	13,2	76,7	0,6
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:				7,4	10,7	54,9	346,4	0,1	0,1	0,0	1,4	47,7	14,0	78,1	0,8
Ужин															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,2	7,5	22,5	187,3	0,1	1,0	0,1	0,4	211,2	25,6	156,3	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
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:				10,2	7,7	49,9	310,6	0,2	1,0	0,1	1,2	220,6	38,3	187,9	1,4
Всего за день:				61,8	65,9	272,2	1940,7	0,9	27,1	1,6	10,4	898,8	255,7	1062,1	13,9
Сбалансированность:				1	1,1	4,4									