

8 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	324	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,1	10,0	37,9	282,1	1,0	0,1	1,1	216,7	52,2	228,4	1,3	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,6	4,2	20,9	143,7	0,1	0,0	0,0	180,3	29,8	147,8	0,7	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого за прием пищи:				18,8	22,7	78,4	592,5	1,9	0,2	2,1	406,5	93,9	408,3	2,7	
<b>II Завтрак</b>															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2	
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2	
<b>Обед</b>															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	2,9	43,3	0,0	0,0	1,3	23,0	8,0	17,9	0,6	
2008	93	СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250	9,8	7,4	28,5	219,6	0,2	10,8	0,2	37,7	40,8	139,0	2,2	
2008	184	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	3,6	4,4	25,7	157,3	0,0	0,0	1,6	18,6	14,9	116,4	0,7	
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	70	9,3	16,8	5,0	217,2	0,0	1,1	0,0	24,3	12,8	89,3	1,2	
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	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	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0	
Итого за прием пищи:				27,0	32,0	92,0	774,2	0,3	20,8	0,2	7,7	119,9	87,6	406,1	6,7
<b>Полдник</b>															
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3,0	4,8	63,6	0,0	0,8	0,0	144,0	16,8	114,0	0,1	
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5	
Итого за прием пищи:				4,3	4,0	28,0	169,8	0,0	0,8	0,0	148,8	19,8	124,8	0,6	
<b>Ужин</b>															
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРАМИ	200	12,5	14,2	22,1	267,3	0,2	11,6	0,2	35,2	42,2	162,2	2,2	
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2	
Итого за прием пищи:				15,5	14,4	50,4	394,5	0,3	11,6	0,2	44,6	54,9	193,8	3,1	
Всего за день:				66,2	73,2	254,2	1959,8	1,1	75,3	0,6	11,2	742,6	264,9	1148,4	13,3
Сбалансированность:				1	1,1	3,8									