

10 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	Р, мг	Fe, мг									
<b>Завтрак</b>																								
2008	184	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,6	10,8	37,5	286,6	0,3	2,1	0,1	0,1	221,4	60,5	253,7	1,6									
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,6	4,2	20,9	143,7	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	29,8	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									
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,2</b>	<b>15,2</b>	<b>77,9</b>	<b>522,2</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>410,0</b>	<b>102,2</b>	<b>431,7</b>	<b>3,0</b>									
<b>II Завтрак</b>																								
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	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>28,8</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	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	5,0	4,0	63,9	0,0	1,9	0,0	2,2	16,9	9,3	18,4	0,6									
2008	95	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250	9,5	8,3	24,9	217,1	0,2	20,0	0,2	0,4	65,5	48,0	145,0	2,7									
2008	260	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	8,3	9,2	22,2	205,6	0,2	11,3	0,2	0,5	26,7	38,5	126,5	2,1									
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	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	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0									
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,8</b>	<b>22,9</b>	<b>81,0</b>	<b>623,4</b>	<b>0,5</b>	<b>33,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4,2</b>	<b>125,4</b>	<b>106,9</b>	<b>333,4</b>	<b>7,4</b>									
<b>Полдник</b>																								
2008	453	ВЫПЕЧКА СЛОЕЧКА	100	7,2	6,7	51,5	295,0	0,1	0,1	0,0	1,4	37,4	12,0	69,6	0,5									
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2									
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,2</b>	<b>6,7</b>	<b>60,3</b>	<b>330,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>38,5</b>	<b>12,8</b>	<b>71,0</b>	<b>0,7</b>									
<b>Ужин</b>																								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,7	15,8	5,0	193,7	0,0	0,5	0,1	3,0	125,4	15,7	143,1	1,0									
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	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									
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,7</b>	<b>16,0</b>	<b>33,3</b>	<b>320,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>134,8</b>	<b>28,4</b>	<b>174,7</b>	<b>1,9</b>									
<b>Всего за день:</b>				<b>58,5</b>	<b>60,9</b>	<b>257,9</b>	<b>1825,6</b>	<b>1,2</b>	<b>77,0</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>731,5</b>	<b>259,0</b>	<b>1026,2</b>	<b>13,2</b>									
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>																		