

4 день - 28.03.2024

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	6,10	9,90	37,40	264,30	0,10	0,70	0,10	0,40	0,10	0,20	139,70	31,90	143,60	0,50	224,80	12,00	0,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,20	12,30	66,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	59,90	9,30	40,50	0,50	88,60	4,50	0,00	0,00
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			510	14,80	25,60	64,40	549,60	0,10	1,10	0,20	0,60	0,30	0,30	383,70	58,40	312,60	1,80	373,30	17,60	0,00	0,00
II Завтрак																					
2011	338	ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,50	45,60	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,50	0,10	9,60	46,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80	44,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			440	4,80	4,90	68,00	350,00	0,10	12,00	0,00	1,30	0,00	0,00	33,00	19,20	52,90	4,20	322,00	2,00	0,00	0,00
Обед																					
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,10	1,60	37,00	0,00	3,30	0,00	1,30	0,00	0,00	14,00	8,10	16,90	0,40	84,30	0,30	0,00	0,00
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	200	6,20	6,10	12,30	128,90	0,10	6,10	0,20	1,10	0,00	0,10	25,40	24,10	86,40	1,40	512,20	6,30	0,00	0,00
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,50	10,50	14,90	221,00	0,10	0,90	7,80	2,10	0,00	0,00	37,70	120,30	51,20	0,90	44,20	2,10	0,00	0,00
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,60	4,40	8,50	85,70	0,00	21,40	0,40	0,40	0,10	0,10	64,50	25,00	49,00	1,40	278,80	4,80	0,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			790	29,10	25,00	89,70	717,10	0,30	31,70	8,40	5,20	0,10	0,20	171,30	212,30	302,30	6,10	1 038,10	13,40	0,10	0,00
Всего за день:			1740	48,70	55,50	222,10	1 616,70	0,50	44,80	8,60	7,10	0,40	0,40	588,00	289,90	667,80	12,10	1 733,40	33,00	0,10	0,00
Сбалансированность:				1	1,0	3,9															

