

000 "Радуаа Вкуса"

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0
	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	160/5	4,9	5,9	24,8	171,3	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	96,6	14,2	81,2	0,3	156,8	7,6	0,0	0,0
	685	ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,3	0,0	23,4	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,0	10,0	38,1	256,5	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	9,0	5,4	33,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		15,7	19,0	96,1	623,5	0,1	0,7	0,1	1,3	0,1	0,1	213,4	27,9	175,9	1,1	177,1	7,6	0,0	0,0
Обед																					
		РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	4,5	12,9	100,3	0,1	5,3	0,2	0,4	0,1	0,1	26,3	20,9	54,9	0,8	386,8	3,8	0,0	0,0
		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/30	9,0	9,7	6,9	150,5	0,0	0,9	0,1	1,1	0,0	0,1	15,9	13,0	79,2	1,0	132,7	3,1	0,1	0,0
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,0	6,4	27,3	183,3	0,2	13,3	0,1	0,3	0,1	0,1	56,4	37,9	109,6	1,6	975,5	10,8	0,1	0,0
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,5	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,5	79,1	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	6,5	6,8	31,3	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,0	20,8	87,9	623,9	0,3	19,5	0,3	2,6	0,2	0,3	114,8	82,0	278,1	5,2	1 560,3	19,9	0,1	0,0
Всего за день:				35,7	39,8	183,9	1 247,4	0,4	20,2	0,4	3,9	0,2	0,4	328,2	109,9	454,0	6,3	1 737,4	27,5	0,1	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	5,2															

7