

[illegible]

ПОЛДНИК

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	204	КАША МАНАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,5	6,6	27,7	191,2	0,1	0,5	0,0	0,0	0,8	0,1	0,1	105,0	15,7	90,2	0,3	175,5	8,6	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,2	13,8	86,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,4	13,1	56,1	384,0	0,1	1,0	0,1	1,5	0,2	0,3	209,3	38,0	184,4	1,1	355,1	16,7	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2018 г Партнер	311	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	0,0
Обед																						
2018 г Партнер	44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,5	62,6	0,0	2,5	0,1	2,2	0,0	0,0	0,0	11,7	8,5	18,8	0,4	125,5	1,5	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	57	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	180/5	1,4	4,0	6,3	67,3	0,0	8,7	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	35,6	14,8	32,2	0,7	222,8	3,2	0,0	0,0
2018 г Партнер	101	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,0	16,5	13,8	267,5	0,1	7,1	0,0	2,3	0,0	0,0	0,1	16,4	32,6	167,0	2,6	745,8	10,2	0,1	0,0
2018 г Партнер	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	99	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,3	26,0	68,4	597,2	0,3	18,3	0,3	5,9	0,1	0,2	82,9	72,1	266,8	5,4	1174,7	16,6	0,1	0,0	0,0
Полдник																						
2018 г Партнер	266	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	3,2	2,7	39,7	186,2	0,1	2,8	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	9,8	7,0	32,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	300	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,7	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	4,8	5,8	0,5	28,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,4	2,7	49,8	228,9	0,1	4,1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	22,8	11,8	38,0	1,2	28,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				36,1	41,8	184,2	1251,4	0,4	24,7	0,4	8,1	0,2	0,5	322,4	123,7	490,7	7,8	1571,5	33,2	0,1	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	1,2	5,1																

Полдник

[illegible]

7 день

Сборник рецептов	№ техноло-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, 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																					
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,5	6,6	27,7	191,2	0,1	0,5	0,0	0,0	0,8	0,1	0,1	105,0	15,7	90,2	0,3	175,5	8,6	0,0
2018 г Партнер	304	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	12,9	84,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	93,4	17,4	72,0	0,4	152,3	7,7	0,0
Итого за прием пищи:				11,7	10,6	55,1	362,9	0,1	1,0	0,1	1,4	0,1	0,2	246,3	44,0	208,1	1,3	371,3	16,2	0,0	0,0
II Завтрак																					
2008,г	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	41,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,6	6,3	1,3	120,0	1,0	0,0
Обед																					
2018 г Партнер	27	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,7	4,3	3,9	56,2	0,0	1,8	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	16,7	9,1	17,9	0,6	130,2	3,2	0,0
2018 г Партнер	70	СУП-ПАШТА ДОМАШНЯЯ	180	2,1	2,1	10,3	67,6	0,0	0,4	0,2	0,2	0,1	0,0	0,0	17,9	7,4	24,6	0,3	49,4	1,5	0,0
2018 г Партнер	140	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	13,7	22,2	26,4	360,0	0,1	1,3	0,2	5,0	0,0	0,1	0,1	17,8	30,4	149,2	1,4	203,4	5,1	0,1
2018 г Партнер	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0
2008 г	100	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				18,4	28,8	70,7	614,7	0,1	3,5	0,4	7,7	0,1	0,2	65,4	54,1	217,7	3,5	424,9	11,4	0,1	0,0
Полдник																					
2018 г "Партнер"	233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,1	7,9	1,1	100,3	0,0	0,1	0,1	1,0	1,1	0,2	40,3	6,8	91,7	1,1	89,3	10,7	0,0	0,0
2018 г Партнер	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	13,3	53,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	3,6	3,7	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0
2008г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,5	8,1	29,0	222,6	0,1	0,1	0,1	1,6	1,1	0,2	56,1	19,3	118,1	2,0	141,3	10,7	0,0	0,0
Всего за день:				39,0	47,5	164,6	1 241,9	0,3	5,4	0,6	10,6	1,3	0,7	374,0	121,0	550,2	8,1	1 057,4	39,3	0,1	0,0
Сбалансированность:				1	1,2	4,2															

[illegible]

ПОЛДНИК

Полдник