

1 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		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак																
2010	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,93	2,30	24,45	146,20	0,08	0,19	1,13	0,00	0,00	179,40	0,00	0,00	0,47
2010	394	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,014	0,66	0	2,5	128,1	3,7	0,4	0,64
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24	122,27	0	0	0	0	0	8,93	6,13	30,4	0,53
2011	6	Масло порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
Итого за прием пищи:				13,57	11,02	66,20	415,25	0,10	0,20	1,79	0,04	2,55	316,93	9,83	31,80	1,64
Обед																
2013	31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	0,03	0,03	11,46	0,00	0,00	16,06	0,00	0,00	0,46
2013	149	Суп гороховый с картофелем	250	2,77	1,23	6,93	67,19	0,16	0,16	12,51	0,00	0,00	56,04	0,00	0,00	1,80
2010	321	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	138,00	0,13	0,10	18,15	0,00	0,20	36,97	29,70	88,20	1,00
2011	255	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97,00	0,06	0,05	0,24	0,00	2,00	19,90	23,40	157,00	0,57
2010	376	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	118,84	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	56,37	0,00	0,00	1,59
2011	1	Хлеб ржаной	50	2,50	0,38		76,50	0,13	0,00	0,00	0,00	0,88	6,75	7,13	32,63	1,50
2011	1	Хлеб пшеничный	40	3,47	1,33	24,00	122,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	6,13	30,40	0,53
Итого за прием пищи:				23,03	14,67	87,40	662,64	0,51	0,34	42,50	0,00	3,08	201,02	66,36	308,23	7,45
Полдник																
2010	397	Сок	200	3,39	0,70	32,73	150,87	0,04	0,10	0,32	0,00	0,00	153,85	30,10	134,90	0,66
к/к	к/к	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40
2010	368	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,80	0,03	0,02	10,00	0,01	0,0002	16,00	9,00	11,00	2,50
Итого за прием пищи:				5,09	2,90	51,53	253,07	0,07	0,12	20,64	0,01	0,00	175,65	43,10	163,90	3,56
Всего за день:				#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Среднедневная сбалансированность																