9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	3	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	9,87	6,69	9,24	140,55	0,08	0,0	0,0	3,6	12,0	24,0	150,0	2,0
2021	54-3соус-2020	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0,4	0,9	12,2	23,6	0,5
2008	3	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	14,2	0,86	148,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0.0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2021	54-5з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	15,3	85,8	0,04	22,0	13,0	25,0	0,6
Итого за прием пищи:				**20,4**	**19,11**	**103,38**	**696,45**	**0,42**	**21,18**	**217,61**	**5,48**	**72,3**	**80,6**	**237,06**	**153,4**
Всего за день:				**20,4**	**19,11**	**103,38**	**696,45**	**0,42**	**21,18**	**217,61**	**5,48**	***72,3***	**80,6**	**237,06**	**153,4**
Сбалансированность:				**1**	**1,2**	**3,1**									