10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		КВАШЕНАЯ КАПУСТА	100	1,6	5,1	7,7	83,0	0,0	27,0	0,0	2,3	49,0	15,0	28,0	0,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	16,1	16,6	13,8	268,7	0,1	7,2	0,0	2,3	16,4	32,7	167,5	2,5
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА	200	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12,0	0,0	0,1	18,0	7,0	12,0	0,2
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
Итого за прием пищи:				**21,3**	**22,0**	**75,6**	**587,4**	**0,22**	**46,2**	**0,0**	**5,5**	**92,6**	**67,9**	**241,1**	**4,2**
Всего за день:				**21,3**	**22,0**	**75,6**	**587,4**	**0,22**	**46,2**	**0,0**	**5,5**	**92,6**	**67,9**	**241,1**	**4,2**
Сбалансированность:															