9 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	200	4,41	6,96	46,32	245,1	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	14,2	148,5	0,8
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	283	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,0	15,4	12,6	250,0	0,08	0,0	0,0	3,6	12,0	24,0	150,0	2,0
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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
2021	54-5з-2020	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	1,0	5,2	3,1	62,5	0,04	19,1	107,3	0,04	28,0	17,0	31,0	0,8
Итого за прием пищи:				**27,71**	**30,76**	**123,92**	**864,1**	**0,43**	**24,98**	**239,11**	**5,68**	**80,6**	**87,9**	**399,1**	**6,1**
Всего за день:				**27,71**	**30,76**	**123,92**	**864,1**	**0,43**	**24,98**	**239,11**	**5,68**	**80,6**	**87,9**	**399,1**	**6,1**
Сбалансированность:				**1**	**0,8**	**3,9**									