10 день

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	200	20,3	19,3	16,1	319,2	0,1	6,0	0,0	2,6	25,2	43,2	228,0	3,6
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	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
Итого за прием пищи:				**26,2**	**24,8**	**82,9**	**661,6**	**0,22**	**45,0**	**0,0**	**6,0**	**103,7**	**81,7**	**310,0**	**5,5**
Всего за день:				**26,2**	**24,8**	**82,9**	**661,6**	**0,22**	**45,0**	**0,0**	**6,0**	**103,7**	**81,7**	**310,0**	**5,5**
Сбалансированность:				**1**	**0,9**	**2,8**									