



Жорж-Себа Н. Н.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Период: весна-лето							
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	5,44	5,48	32,92	203,61	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,66	0,06	59,84		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,36	58,32	430	2008
Итого за прием пищи	418	7,93	13,05	62,98	400,37		
II Завтрак							
СОМЛЕТОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	442	2008
Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	9,90	43,00		
Обед							
СУП КУРИНЫЙ	200	4,70	13,80	14,32	200,39	86	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	4,90	2,88	22,17	134,01	414	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	7,61	15,65	4,02	187,66	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи	660	21,04	32,81	85,07	721,98		
Полдник							
БУТОЧКА ВАНИЛЬНАЯ "НАСТАЖДЕНИЕ"	50	3,99	4,15	28,54	167,35	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008
Итого за прием пищи	250	4,21	4,26	44,74	232,15		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	6,00	8,97	16,00	167,97	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,29	0,10	14,54	59,33	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи	430	9,83	9,39	53,62	337,01		
Итого за период	1878	43,51	59,61	256,31	1 734,51		