

2 день

| Сборник рецептов     | № технологической 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>       |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |        |
| 2016                 | 57                      | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                     | 30           | 0,8              | 3,6     | 3,1         | 47,6                          | 0,0      | 2,8   | 0,1   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 16,4                 | 6,0    | 14,8  | 0,3    | 126,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| 2012                 | ТТК №215                | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 130          | 12,3             | 12,7    | 2,3         | 172,6                         | 0,1      | 0,2   | 0,3   | 1,9   | 2,1    | 0,4    | 81,5                 | 13,8   | 184,1 | 2,1    | 180,1   | 21,5   | 0,1   | 0,0    |
| 2021                 | ТТК №1                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,2     | 14,6        | 69,6                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 0,0                  | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0     | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| 2012                 | ТТК № 392               | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 150          | 0,2              | 0,0     | 9,1         | 37,2                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 10,9                 | 5,4    | 7,4   | 0,7    | 25,5    | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                     |              | 13,7             | 13,8    | 38,5        | 333,4                         | 0,1      | 4,2   | 0,2   | 1,2   | 1,1    | 0,4    | 176,4                | 33,9   | 208,4 | 1,8    | 410,1   | 20,6   | 0,0   | 0,0    |
| <b>II Завтрак</b>    |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |        |
| 2012                 | ТТК № 401               | СОК ФРУКТОВЫЙ                       | 100          | 4,1              | 3,6     | 6,6         | 82,2                          | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,2    | 153,0                | 16,8   | 114,0 | 0,0    | 219,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                     |              | 4,1              | 3,6     | 6,6         | 82,2                          | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,2    | 153,0                | 16,8   | 114,0 | 0,0    | 219,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| <b>Обед</b>          |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |        |
| 2012                 | 33                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                     | 30           | 0,6              | 2,4     | 3,2         | 36,4                          | 0,0      | 1,5   | 0,0   | 1,1   | 0,0    | 0,0    | 12,7                 | 7,5    | 14,8  | 0,5    | 109,4   | 2,7    | 0,0   | 0,0    |
| 2012                 | 81                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 150          | 6,5              | 5,8     | 11,3        | 123,6                         | 0,1      | 2,8   | 0,2   | 2,5   | 0,0    | 0,1    | 23,0                 | 22,9   | 72,1  | 1,5    | 338,4   | 3,9    | 0,0   | 0,0    |
| 2008                 | ТТК № 290               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ                 | 50           | 10,7             | 6,9     | 3,9         | 131,8                         | 0,1      | 7,4   | 3,4   | 2,6   | 0,1    | 0,9    | 10,8                 | 9,3    | 149,6 | 3,2    | 168,5   | 4,8    | 0,1   | 0,0    |
| 2012                 | 321                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ          | 110          | 2,3              | 3,8     | 15,7        | 106,5                         | 0,1      | 7,6   | 0,0   | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 25,7                 | 21,3   | 61,6  | 0,9    | 559,2   | 6,2    | 0,0   | 0,0    |
| 2008                 | ТТК № 402               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК              | 150          | 0,0              | 0,0     | 7,0         | 27,9                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 7,8                  | 1,7    | 0,0   | 0,0    | 0,8     | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| 2021                 | ТТК №1/1                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 40           | 3,0              | 0,8     | 17,0        | 88,0                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 0,0                  | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0     | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                     |              | 23,2             | 19,8    | 60,6        | 525,6                         | 0,3      | 20,2  | 3,6   | 6,5   | 0,2    | 1,0    | 60,7                 | 63,9   | 300,3 | 6,6    | 1 238,7 | 18,0   | 0,2   | 0,0    |
| <b>Полдник</b>       |                         |                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |         |        |       |        |
| 2012                 | 462                     | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА      | 50           | 4,0              | 2,2     | 30,3        | 156,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,2   | 0,1    | 0,0    | 10,5                 | 6,3    | 35,3  | 0,5    | 62,6    | 1,1    | 0,0   | 0,0    |
| 2012                 | ТТК № 392               | ЙОГУРТ                              | 150          | 0,2              | 0,0     | 9,1         | 37,2                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 10,9                 | 5,4    | 7,4   | 0,7    | 25,5    | 0,0    | 0,0   | 0,0    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                     |              | 4,9              | 2,3     | 47,9        | 231,1                         | 0,1      | 1,5   | 0,0   | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 21,9                 | 12,8   | 46,6  | 2,8    | 278,6   | 2,9    | 0,0   | 0,0    |
| Всего за день:       |                         |                                     |              | 45,8             | 39,5    | 153,6       | 1 172,3                       | 0,5      | 26,3  | 3,8   | 7,9   | 1,3    | 1,6    | 432,0                | 127,4  | 669,3 | 11,1   | 2 146,3 | 41,4   | 0,2   | 0,0    |

23,8

5,9

37,5

16,5

## 2 день

| Сборник рецептур     | № технологическ | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |        |       |        |  |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                      |                 |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>       |                 |                                     |              |                  |         |          |                         |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |  |
| 2016                 | 57              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                     | 50           | 1,0              | 4,5     | 3,9      | 59,5                    | 0,0      | 3,5   | 0,1   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 20,5                 | 7,5    | 18,5  | 0,4    | 157,5 | 0,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| 2012                 | ТТК №215        | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 150          | 12,3             | 12,7    | 2,3      | 172,6                   | 0,1      | 0,2   | 0,3   | 1,9   | 2,1    | 0,4    | 81,5                 | 13,8   | 184,1 | 2,1    | 180,1 | 21,5   | 0,1   | 0,0    |  |
| 2021                 | ТТК №1          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3,0              | 0,3     | 19,4     | 92,8                    | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 0,0                  | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| 2012                 | ТТК № 392/1     | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180          | 0,3              | 0,1     | 11,5     | 48,0                    | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,1   | 0,0    | 0,0    | 13,8                 | 6,6    | 8,9   | 1,0    | 67,3  | 0,3    | 0,0   | 0,0    |  |
| Итого за прием пищи: |                 |                                     |              | 18,1             | 20,9    | 46,3     | 447,1                   | 0,1      | 4,9   | 0,3   | 1,7   | 1,6    | 0,5    | 212,4                | 39,7   | 265,8 | 2,4    | 502,1 | 26,9   | 0,0   | 0,0    |  |
| <b>II Завтрак</b>    |                 |                                     |              |                  |         |          |                         |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |  |
| 2012                 | ТТК № 401       | СОК ФРУКТОВЫЙ                       | 100          | 4,9              | 4,4     | 7,9      | 98,7                    | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,2    | 183,6                | 20,2   | 136,8 | 0,0    | 262,8 | 0,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| Итого за прием пищи: |                 |                                     |              | 4,9              | 4,4     | 7,9      | 98,7                    | 0,0      | 0,5   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,2    | 183,6                | 20,2   | 136,8 | 0,0    | 262,8 | 0,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| <b>Обед</b>          |                 |                                     |              |                  |         |          |                         |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |  |
| 2012                 | 33              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                     | 50           | 0,8              | 3,6     | 4,9      | 54,6                    | 0,0      | 2,3   | 0,0   | 1,6   | 0,0    | 0,0    | 19,0                 | 11,3   | 22,1  | 0,7    | 164,2 | 4,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| 2012                 | 81              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 180          | 6,9              | 10,3    | 13,6     | 175,2                   | 0,2      | 3,4   | 0,2   | 2,9   | 0,0    | 0,1    | 27,2                 | 27,8   | 82,6  | 1,6    | 397,7 | 4,5    | 0,0   | 0,0    |  |
| 2008                 | ТТК № 290       | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ                 | 70           | 12,5             | 8,0     | 4,6      | 153,6                   | 0,1      | 8,6   | 4,0   | 3,1   | 0,2    | 1,0    | 12,6                 | 10,9   | 174,6 | 3,8    | 196,6 | 5,6    | 0,1   | 0,0    |  |
| 2012                 | 321             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ          | 130          | 2,9              | 4,8     | 20,0     | 135,3                   | 0,1      | 9,7   | 0,0   | 0,2   | 0,1    | 0,1    | 32,7                 | 27,2   | 78,4  | 1,1    | 711,8 | 7,9    | 0,0   | 0,0    |  |
| 2008                 | ТТК № 402       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК              | 180          | 0,0              | 0,0     | 10,5     | 41,8                    | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 7,9                  | 1,7    | 0,0   | 0,0    | 0,9   | 0,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| 2021                 | ТТК №1/1        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 50           | 3,8              | 1,1     | 21,3     | 110,0                   | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 0,0                  | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| Итого за прием пищи: |                 |                                     |              | 27,1             | 27,9    | 76,8     | 681,1                   | 0,5      | 25,1  | 4,2   | 8,0   | 0,2    | 1,2    | 102,9                | 80,8   | 360,7 | 7,8    | ####  | 22,6   | 0,2   | 0,0    |  |
| <b>Полдник</b>       |                 |                                     |              |                  |         |          |                         |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |        |  |
| 2012                 | 462             | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА      | 70           | 5,5              | 3,0     | 42,4     | 218,1                   | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 0,3   | 0,1    | 0,1    | 14,6                 | 8,8    | 49,0  | 0,7    | 87,3  | 1,5    | 0,0   | 0,0    |  |
| 2012                 | ТТК № 392       | ЙОГУРТ                              | 180          | 0,2              | 0,0     | 9,1      | 37,0                    | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 10,5                 | 5,0    | 6,7   | 0,7    | 23,1  | 0,0    | 0,0   | 0,0    |  |
| Итого за прием пищи: |                 |                                     |              | 6,5              | 3,0     | 67,0     | 324,8                   | 0,1      | 3,2   | 0,5   | 0,3   | 0,1    | 0,1    | 50,6                 | 26,8   | 81,4  | 1,1    | 577,3 | 1,5    | 0,0   | 0,0    |  |
| Всего за день:       |                 |                                     |              | 56,6             | 56,1    | 198,0    | 1 551,6                 | 0,7      | 33,8  | 5,0   | 10,0  | 2,0    | 2,0    | 549,5                | 167,5  | 844,6 | 11,3   | ####  | 51,0   | 0,3   | 0,1    |  |