

## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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>																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,8	7,9	28,7	208,4	0,1	0,5	0,1	0,9	0,1	0,1	111,4	16,6	94,9	0,4	183,2	8,8	0,0	0,0
2008	ТТК №2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,0	0,2	28,7	124,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	1,8	2,3	0,3	32,3	0,0	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	117,9	20,7	91,0	0,5	191,3	9,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,3	11,0	72,4	434,7	0,1	1,2	0,1	0,9	0,1	0,3	232,8	39,0	188,1	1,1	406,8	18,7	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																					
2012	368	ЯБЛОКИ	100	0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4	333,6	2,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4	333,6	2,4	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	50	0,6	2,5	3,2	38,1	0,0	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	22,0	16,4	23,8	0,4	96,0	2,4	0,0	0,0
2012	ТТК № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,2	9,0	8,9	135,3	0,1	5,7	0,2	0,9	0,0	0,1	34,0	21,1	60,6	1,1	302,7	5,8	0,0	0,0
2012	ТТК № 286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	8,9	11,6	8,7	174,5	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	0,1	9,0	10,9	75,8	1,0	170,8	3,6	0,0	0,0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,2	4,9	29,8	179,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	21,6	18,4	144,7	1,1	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 378	КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,2	0,1	15,0	62,1	0,0	12,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,1	5,9	9,3	0,2	54,4	0,2	0,0	0,0
2021	ТТК № 1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	12,8	66,0	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:				20,7	31,4	80,7	691,2	0,3	19,9	1,4	4,1	0,1	0,2	109,1	76,9	322,5	4,0	661,9	12,6	0,1	0,0
<b>Полдник</b>																					
2008	ТТК №219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	19,2	12,1	20,6	271,9	0,1	0,2	0,1	1,3	0,1	0,2	146,7	20,8	191,6	0,5	132,1	0,7	0,0	0,0
2012	399	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,8	13,2	31,5	331,3	0,1	0,3	0,1	1,3	0,1	0,2	164,6	26,8	203,8	1,3	166,3	1,5	0,0	0,0
Всего за день:				52,2	56,1	196,0	1 512,0	0,4	26,1	1,5	7,1	0,2	0,7	523,8	151,4	726,4	8,7	####	35,2	0,1	0,0

## 3 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		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>																						
2008	ТТК №189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,3	5,6	21,5	153,6	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	83,5	12,4	71,2	0,3	137,4	6,6	0,0	0,0	
2008	ТТК № 2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,0	0,2	22,1	97,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	1,1	1,4	0,2	19,4	0,0	0,0	0,0	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,2	96,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	19,6	86,0	0,5	180,9	9,4	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				9,7	8,6	57,8	348,0	0,1	1,0	0,1	0,7	0,1	0,2	197,0	33,0	158,5	0,9	337,7	16,0	0,0	0,0	24,9
<b>II Завтрак</b>																						
2012	368	ЯБЛОКИ	100	0,5	0,5	12,4	59,3	0,0	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	18,7	9,4	12,9	2,6	361,4	2,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	12,4	59,3	0,0	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	18,7	9,4	12,9	2,6	361,4	2,6	0,0	0,0	4,2
<b>Обед</b>																						
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	30	0,5	2,0	2,6	30,5	0,0	0,8	0,8	1,1	0,0	0,0	17,6	13,1	19,1	0,3	76,8	1,9	0,0	0,0	
2012	ТТК № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,0	5,3	8,8	104,4	0,1	5,7	0,2	1,0	0,0	0,1	32,9	20,7	63,5	1,3	306,8	5,7	0,0	0,0	
2012	ТТК № 286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	8,1	7,8	7,4	132,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	7,9	9,1	67,3	1,0	151,5	3,2	0,0	0,0	
2008	141	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,4	9,8	13,2	151,8	0,1	8,6	0,8	2,4	0,1	0,1	44,5	27,4	62,3	1,1	359,0	4,9	0,0	0,0	
2012	ТТК № 378	КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,1	0,1	12,8	53,1	0,0	10,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,9	5,0	8,0	0,2	46,4	0,1	0,0	0,0	
2021	ТТК № 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:				19,1	25,8	61,8	559,7	0,2	25,8	1,7	5,6	0,1	0,2	115,8	75,3	220,1	3,8	942,5	15,9	0,1	0,0	40,0
<b>Полдник</b>																						
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	75	13,8	10,1	8,7	180,8	0,1	0,0	0,1	1,9	0,0	0,0	118,0	17,2	166,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	399	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,9	0,2	17,6	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				14,6	11,6	20,2	247,7	0,1	0,1	0,1	1,9	0,0	0,0	138,7	23,9	181,3	1,4	40,2	1,0	0,0	0,0	17,7
Всего за день:				43,8	46,6	152,2	1 214,7	0,3	32,1	1,9	9,0	0,1	0,5	470,2	141,6	572,8	8,7	1 681,7	35,4	0,1	0,0	