

**5 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>																					
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	130	3,6	3,8	12,5	99,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,1	109,8	16,2	88,0	0,2	162,7	9,6	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,1	4,9	9,8	95,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	59,4	2,4	34,1	0,1	6,4	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,2	14,3	89,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,5	14,6	73,1	0,2	143,8	8,1	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,5</b>	<b>10,9</b>	<b>36,5</b>	<b>283,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>267,6</b>	<b>33,1</b>	<b>195,2</b>	<b>0,5</b>	<b>312,9</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																					
2012	ТТК № 401/1	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	4,2	3,8	16,5	117,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>112,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>7,7</b>	<b>18,4</b>	<b>23,0</b>	<b>0,3</b>	<b>258,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	ТТК № 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	5,7	5,7	1,3	79,2	0,0	1,6	0,0	2,0	0,0	0,0	20,8	10,4	63,2	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	150	4,5	5,4	7,8	98,0	0,1	6,3	0,2	0,3	0,0	0,1	24,2	18,2	60,5	0,9	299,6	3,9	0,0	0,0
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	50	7,4	2,7	7,1	82,2	0,0	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	15,9	20,8	90,6	0,3	175,1	61,0	0,3	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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
2012	ТТК № 379	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,2	0,0	20,4	83,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,4	4,7	12,5	0,6	64,6	0,0	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,5	0,4	8,5	44,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,8</b>	<b>19,0</b>	<b>61,9</b>	<b>507,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>110,6</b>	<b>76,7</b>	<b>290,9</b>	<b>3,1</b>	<b>1 113,4</b>	<b>71,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																					
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	7,1	5,1	20,6	156,7	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	37,6	8,6	68,6	0,5	66,9	1,3	0,0	0,0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7,0	78,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	108,0	0,1	219,0	13,5	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,3</b>	<b>8,7</b>	<b>27,6</b>	<b>235,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>190,6</b>	<b>25,4</b>	<b>176,6</b>	<b>0,6</b>	<b>285,9</b>	<b>14,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,0</b>	<b>38,6</b>	<b>153,2</b>	<b>1 138,2</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>576,5</b>	<b>153,6</b>	<b>685,6</b>	<b>4,5</b>	<b>1 970,5</b>	<b>103,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>

20,3

8,0

36,2

5 день

Сборник рецептов	№ 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>																						
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,8	5,1	16,7	132,8	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	146,3	21,6	117,3	0,2	216,9	12,8	0,0	0,0	
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1	9,6	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	15,9	98,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,6	16,3	81,5	0,3	160,3	9,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				12,5	14,9	47,2	374,7	0,1	1,3	0,1	0,2	0,1	0,3	344,5	41,5	249,8	0,6	386,7	21,8	0,0	0,0	
<b>II Завтрак</b>																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	100	0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3	273,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3	273,6	0,0	0,0	0,0	
<b>Обед</b>																						
2008	ТТК № 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99,0	0,0	2,0	0,0	2,5	0,0	0,0	26,0	13,0	79,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	180	4,5	5,4	7,8	98,0	0,1	6,3	0,2	0,3	0,0	0,1	24,2	18,2	60,5	0,9	299,6	3,9	0,0	0,0	
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70	8,6	3,1	8,4	95,6	0,1	0,1	0,0	1,2	0,0	0,0	18,5	24,2	105,6	0,4	204,1	71,0	0,3	0,0	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	125,9	0,1	9,0	0,0	0,2	0,1	0,1	30,4	25,2	72,8	1,0	660,8	7,3	0,0	0,0	
2012	ТТК № 379	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,0	22,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,8	5,3	13,9	0,7	71,8	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:				27,3	22,7	82,0	643,1	0,2	17,8	0,3	4,3	0,1	0,2	126,8	87,8	335,6	3,5	#####	82,5	0,4	0,0	
<b>Полдник</b>																						
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	9,5	6,9	30,3	195,9	0,1	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	51,3	12,3	97,5	0,8	38,3	0,6	0,0	0,0	
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				15,1	11,7	39,6	300,6	0,1	1,1	0,1	0,7	0,1	0,3	255,3	34,7	241,5	1,0	330,3	18,6	0,0	0,0	
Всего за день:				55,4	49,3	197,6	1 437,2	0,5	24,6	0,6	5,2	0,3	0,9	734,7	183,5	851,2	5,4	#####	122,9	0,4	0,0	

20,8

6,6

35,7

16,7