

6 день

Сборник рецептур	№ техно-логическ	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	
Завтрак																						
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,2	7,6	21,0	173,3	0,1	0,4	0,0	0,9	0,1	0,1	99,0	37,3	129,9	1,0	198,3	8,8	0,0	0,0	
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,3	8,5	14,7	144,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,3	16,7	113,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	131,0	22,9	101,0	0,5	212,2	11,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				11,4	19,4	52,4	430,9	0,1	1,1	0,1	1,1	0,2	0,3	231,2	60,2	232,7	1,5	412,0	19,8	0,0	0,0	23,9
II Завтрак																						
2012	368	СОК ФРУКТОВЫЙ	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	3,0
Обед																						
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 №58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	180	5,5	6,4	10,8	124,2	0,1	5,0	0,2	1,0	0,0	0,1	34,5	23,2	75,1	1,2	381,2	6,3	0,1	0,0	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13,4	8,7	2,3	157,1	0,2	10,1	4,7	1,2	0,1	1,1	13,8	12,8	194,6	4,2	223,4	4,8	0,1	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,8	219,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	16,1	118,5	176,8	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 372	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1	0,1	11,3	47,1	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	10,3	3,3	2,7	0,5	75,8	0,5	0,0	0,0	
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	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:				30,4	26,5	79,1	694,9	0,4	19,7	5,0	2,8	0,1	1,3	95,2	165,3	467,7	10,4	837,9	11,7	0,2	0,0	38,6
Полдник																						
2017	ТТК № 456	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	3,8	6,9	33,7	211,9	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	13,3	5,5	33,4	0,4	52,0	1,4	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:				4,8	7,1	53,3	295,3	0,1	1,6	0,1	0,2	0,2	0,1	25,9	12,7	46,0	2,9	292,0	3,4	0,0	0,0	16,4
Всего за день:				47,1	53,4	196,1	1 475,8	0,6	27,2	5,2	4,9	0,5	1,6	369,6	246,8	758,3	17,1	#####	37,2	0,2	0,0	

6 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
Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,8	7,1	19,7	162,6	0,1	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	92,9	34,9	121,7	0,9	185,8	8,2	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	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
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	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
Итого за прием пищи:				10,7	10,3	49,3	334,1	0,1	1,0	0,1	0,8	0,1	0,2	210,9	55,6	212,7	1,4	377,2	18,1	0,0	0,0
II Завтрак																					
2012	368	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Обед																					
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	11,1	0,2	94,5	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК №58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	150	4,6	5,3	9,0	103,4	0,0	4,2	0,2	0,8	0,0	0,1	28,9	19,3	62,5	1,0	317,6	5,2	0,0	0,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	11,7	7,4	1,7	134,2	0,1	8,9	4,1	1,0	0,1	1,0	10,8	11,0	169,3	3,7	196,1	4,2	0,1	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,7	186,1	0,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	13,7	100,7	150,3	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 372	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	9,4	39,3	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	8,6	2,8	2,2	0,5	63,2	0,5	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
Итого за прием пищи:				24,7	21,0	59,6	542,6	0,3	16,0	4,4	2,4	0,1	1,1	74,2	138,3	395,4	8,8	671,3	9,9	0,2	0,0
Полдник																					
2017	ТТК № 456	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	40	1,9	3,5	16,8	106,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,7	2,7	16,8	0,2	26,1	0,7	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:				2,8	3,7	34,5	181,4	0,0	1,5	0,0	0,1	0,1	0,0	18,1	9,2	28,1	2,4	242,1	2,5	0,0	0,0
Всего за день:				38,5	35,4	152,9	1 103,8	0,5	22,5	4,4	4,0	0,2	1,4	317,5	210,4	646,1	14,6	1 568,6	32,5	0,2	0,0

23,9

3,3

38,8

13,0