

7 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
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,3	6,0	25,4	177,1	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	90,0	24,5	122,3	1,2	175,2	6,6	0,0	0,0
2021	ТТК №1	БУТЕБРОД С МАСЛОМ	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 № 382/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,2	0,1	10,4	43,4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	12,9	6,3	8,7	1,0	62,8	0,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,8	13,1	36,1	347,0	0,1	1,0	0,1	0,9	0,1	0,3	200,5	31,4	225,7	1,6	258,7	5,7	0,0	0,0
II Завтрак																					
2012	ТТК № 401	ЯБЛОКИ	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
Обед																					
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,4	27,3	0,0	1,1	0,0	0,8	0,0	0,0	9,5	5,6	11,1	0,4	82,1	2,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 67	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	150	3,3	6,9	6,6	104,4	0,1	8,9	0,2	0,9	0,0	0,1	33,7	18,3	50,1	0,9	272,6	4,2	0,0	0,0
2012	ТТК №276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	15,3	12,7	23,5	270,1	0,2	11,7	0,5	1,4	0,0	0,2	33,3	49,8	190,8	3,0	1 038,2	13,2	0,1	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 №1/1	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:				22,4	22,4	64,9	553,9	0,3	21,7	0,7	3,1	0,0	0,2	93,8	80,9	269,4	4,7	1 518,1	19,4	0,1	0,0
Полдник																					
2008	471	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	130	3,3	2,9	23,1	131,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	7,9	5,3	28,8	0,4	52,6	0,6	0,0	0,0
2012	ТТК № 392	СНЕЖОК	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
Всего за день:				49,7	42,1	152,1	1 202,8	0,5	24,4	0,8	4,5	0,2	0,7	469,4	138,1	646,0	7,2	2 137,9	26,3	0,2	0,0

24,8

5,9

39,6

#####

7 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	
Завтрак																						
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	7,1	8,0	33,9	236,4	0,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	120,0	32,6	163,1	1,6	233,6	8,8	0,0	0,0	
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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	
2021	ТТК №1	БУТЕБРОД С МАСЛОМ	40	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:				24,6	14,8	52,2	447,0	0,1	1,1	0,1	1,1	0,1	0,3	216,1	33,7	248,5	1,7	272,3	5,3	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2012	ТТК № 401	ЯБЛОКИ	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	
Обед																						
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	ТТК № 67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	180	3,7	7,7	7,3	115,7	0,1	9,8	0,2	1,0	0,0	0,1	37,5	20,3	55,6	1,0	301,8	4,7	0,0	0,0	
2012	ТТК №276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	15,0	27,7	318,8	0,2	13,8	0,6	1,7	0,0	0,2	39,3	58,8	225,2	3,6	#####	15,5	0,1	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 №1/1	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:				26,0	27,2	75,3	654,0	0,3	25,9	0,8	4,3	0,0	0,3	116,5	98,9	323,7	5,8	#####	24,2	0,2	0,0	
Полдник																						
2008	471	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	200	5,0	4,2	37,9	212,0	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	12,5	7,7	44,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 392	СНЕЖОК	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:				5,2	4,3	61,9	310,3	0,1	1,4	0,0	0,9	0,0	0,0	28,3	11,9	53,6	1,3	99,5	0,7	0,0	0,0	
Всего за день:				60,7	50,7	197,2	1 509,9	0,5	28,8	1,0	6,2	0,1	0,8	544,5	164,7	762,7	8,7	#####	30,2	0,2	0,0	