

8 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	190	КАША "ДРУЖБА"	130	4,5	6,6	20,1	158,8	0,1	0,6	0,0	0,3	0,1	0,1	119,7	21,8	107,8	0,4	188,5	10,6	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	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 № 393	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,2	0,0	9,3	38,6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	8,3	0,8	32,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,8	11,5	39,1	292,9	0,1	1,3	0,1	0,4	0,1	0,2	192,1	30,1	150,2	1,3	227,3	10,6	0,0	0,0
II Завтрак																					
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	100	0,4	0,0	24,0	98,9	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	0,1	6,8	16,2	20,3	0,3	228,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,0	24,0	98,9	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	0,1	6,8	16,2	20,3	0,3	228,0	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	1,1	2,0	1,0	26,7	0,0	2,4	0,0	0,9	0,0	0,0	9,2	5,2	11,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
2018	118	УХА РЫБАЦКАЯ	150	12,6	5,1	9,1	132,2	0,1	4,8	0,1	0,1	0,0	0,1	31,8	30,3	137,8	0,9	507,8	31,8	0,3	0,0
2008	ТТК № 314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	50	12,1	4,6	10,0	130,1	0,0	0,4	0,0	1,5	0,0	0,0	16,7	7,8	30,9	0,5	48,6	1,1	0,0	0,0
2008	141	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	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
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	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:				30,5	22,2	53,0	534,7	0,3	16,1	0,8	5,0	0,1	0,2	110,0	72,2	242,2	2,8	916,2	37,9	0,3	0,0
Полдник																					
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	7,1	5,1	20,5	156,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	37,9	8,6	68,8	0,5	66,9	1,3	0,0	0,0
2012	ТТК № 378/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,1	21,5	88,5	0,0	1,3	0,0	0,2	0,0	0,0	14,2	3,8	8,1	0,6	89,6	0,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,2	7,7	38,7	266,0	0,1	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	152,5	22,5	148,8	0,8	232,6	11,1	0,0	0,0
Всего за день:				48,9	41,3	154,9	1 192,5	0,4	21,7	1,0	5,6	0,4	0,6	461,3	141,1	561,4	5,1	1 604,2	59,5	0,3	0,1

20,9

7,1

38,2

19,0