

9 день

Сборник рецептур	№ технол. о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2016	ТТК №1 0/1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,4	3,0	3,9	48,1	0,0	1,9	0,0	1,8	0,0	0,0	8,4	8,8	26,0	0,3	46,1	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК №215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,3	12,7	2,3	172,6	0,1	0,2	0,3	1,9	2,1	0,4	81,5	13,8	184,1	2,1	180,1	21,5	0,1	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
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,4	92,8	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:				18,2	18,6	42,7	412,2	0,2	3,3	0,9	3,6	1,7	0,5	207,2	48,5	278,9	2,6	431,6	28,8	0,1	0,0
II Завтрак																					
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	0,5	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
Обед																					
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	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,5	6,2	12,8	132,9	0,1	6,4	0,1	1,1	0,0	0,1	20,4	24,7	87,7	1,4	532,3	6,4	0,0	0,0
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	14,3	4,6	0,3	99,6	0,1	0,3	0,0	0,3	0,1	0,1	34,5	46,0	201,3	0,7	392,9	138,4	0,6	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,5	5,9	30,8	190,7	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,8	17,9	57,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	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:				27,8	20,3	85,1	637,1	0,2	9,3	1,2	3,4	0,1	0,2	107,4	114,3	393,0	4,0	#####	148,1	0,7	0,0
Полдник																					
2016	442	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	80	5,2	2,9	49,3	241,5	0,1	3,8	0,0	0,2	0,1	0,0	16,1	10,4	47,0	0,6	98,6	1,2	0,0	0,0
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,3	88,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,6	14,7	73,4	0,2	144,2	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,8	7,8	58,6	346,3	0,1	4,9	0,1	0,2	0,1	0,3	220,1	32,8	191,0	0,8	390,6	19,2	0,0	0,0
Всего за день:				57,3	47,2	197,8	1 450,2	0,5	22,2	2,2	8,0	1,9	1,0	551,9	204,3	874,7	9,7	#####	198,5	0,7	0,1

9 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																					
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	1,1	2,4	3,1	38,5	0,0	1,5	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7	7,0	20,8	0,2	36,9	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК №215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,3	12,7	2,3	172,6	0,1	0,2	0,3	1,9	2,1	0,4	81,5	13,8	184,1	2,1	180,1	21,5	0,1	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
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:				15,4	16,0	34,8	345,1	0,1	2,7	0,8	3,0	1,5	0,4	181,2	41,8	241,6	2,2	374,2	25,2	0,1	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:				0,5	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
Обед																					
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	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,5	6,2	12,8	132,9	0,1	6,4	0,1	1,1	0,0	0,1	20,4	24,7	87,7	1,4	532,3	6,4	0,0	0,0
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	50	10,7	3,4	0,2	74,5	0,1	0,2	0,0	0,3	0,1	0,1	25,8	34,5	151,1	0,5	294,7	103,9	0,4	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	4,7	24,4	150,7	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	2,2	14,1	45,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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:				23,2	16,9	74,4	544,4	0,2	8,4	0,9	2,7	0,1	0,2	87,2	91,8	318,5	3,4	1 004,9	112,5	0,5	0,0
Полдник																					
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	40	2,7	1,6	24,8	123,1	0,0	1,9	0,0	0,2	0,1	0,0	8,3	5,3	24,0	0,3	49,9	0,6	0,0	0,0
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,2	14,3	88,4	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
Итого за прием пищи:				7,7	6,0	33,2	217,4	0,1	2,9	0,0	0,2	0,1	0,2	191,9	25,4	153,6	0,5	312,7	16,8	0,0	0,0
Всего за день:				46,7	39,3	153,8	1 161,6	0,4	18,8	1,7	6,6	1,6	0,8	477,6	167,6	725,5	8,4	2 025,4	156,9	0,6	0,0

24,7

3,9

38,9

15,5