

10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	3,4	2,9	12,9	92,0	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0	0,1	81,3	10,7	63,6	0,3	124,7	6,9	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	2,8	14,2	96,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	19,6	86,0	0,5	180,9	9,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,9	10,6	36,8	284,0	0,1	1,0	0,1	0,4	0,1	0,2	252,0	32,6	183,7	0,8	312,0	16,3	0,0	0,0
II Завтрак																					
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	100	0,8	0,2	16,7	70,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	6,1	10,7	2,1	204,0	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	16,7	70,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	6,1	10,7	2,1	204,0	1,7	0,0	0,0
Обед																					
2016	ТТК №20	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30	0,4	1,2	1,0	17,0	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	6,6	4,3	10,0	0,2	42,8	0,1	0,0	0,0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,5	10,9	12,0	166,0	0,1	4,8	0,2	1,8	0,0	0,1	22,5	22,1	74,8	1,0	411,1	4,9	0,0	0,0
2012	ТТК № 282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	9,8	8,9	8,4	152,1	0,1	0,3	0,0	1,1	0,0	0,1	11,7	15,9	97,8	1,6	192,7	3,6	0,0	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
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	0,0	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
Итого за прием пищи:				18,6	25,3	55,0	524,9	0,3	14,5	0,2	3,8	0,1	0,2	75,0	66,4	246,4	4,1	1 268,8	15,2	0,1	0,0
Полдник																					
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	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	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
Итого за прием пищи:				4,0	0,8	44,1	199,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	34,3	9,6	42,9	0,5	94,0	1,9	0,0	0,0
Всего за день:				33,2	36,8	152,5	1 078,9	0,4	17,0	0,3	4,2	0,1	0,4	372,1	114,8	483,7	7,6	1 878,8	35,1	0,1	0,0

20,3

5,1

37,5

14,2

10 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,6	3,9	17,4	124,0	0,1	0,8	0,0	0,2	0,0	0,0	119,2	15,2	99,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	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	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:				13,1	14,5	48,6	380,5	0,1	1,5	0,1	0,4	0,1	0,2	338,8	41,6	251,1	1,8	221,8	11,0	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	100	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:				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	
Обед																						
2016	ТТК №20	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	50	0,8	2,4	2,1	34,0	0,0	1,6	0,0	1,2	0,0	0,0	13,1	8,6	20,0	0,4	85,4	0,2	0,0	0,0	
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,5	10,9	12,0	166,2	0,1	4,8	0,2	1,8	0,0	0,1	22,6	22,1	74,9	1,0	411,2	4,9	0,0	0,0	
2012	ТТК № 282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10,8	15,1	9,8	217,5	0,1	0,4	0,0	1,2	0,0	0,1	13,4	19,3	112,6	1,7	221,7	4,2	0,0	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	
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:				21,2	33,6	66,4	656,8	0,4	16,9	0,2	4,5	0,1	0,3	89,8	78,6	282,9	4,6	####	17,2	0,1	0,0	
Полдник																						
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	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	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:				6,9	1,4	63,3	293,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	52,8	15,0	71,9	0,8	145,8	3,4	0,0	0,0	
Всего за день:				42,0	49,7	196,0	1 405,4	0,6	20,1	0,3	4,9	0,2	0,5	492,7	141,6	617,3	9,5	####	33,4	0,1	0,0	