

12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Принем 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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Р, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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 №215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	16,8	2,7	215,8	0,1	0,2	0,3	2,2	2,4	0,5	94,3	16,0	212,9	2,4	208,2	24,8	0,1	0,0		
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	12,9	82,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	96,3	11,1	64,8	0,1	132,0	8,1	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:				20,7	23,8	38,8	450,0	0,1	4,2	0,4	2,2	2,4	0,6	211,2	34,5	296,2	2,9	497,7	32,9	0,1	0,0		
II Завтрак																							
2012	ТТК № 401	СОК ФРУКТОВЫЙ	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	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	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		
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	180	7,1	7,2	15,1	153,9	0,1	4,3	0,2	0,5	0,0	0,1	22,9	20,6	80,3	1,1	345,8	4,7	0,1	0,0		
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9,0	5,9	10,1	129,7	0,1	0,1	0,0	2,5	0,0	0,1	20,4	29,5	122,3	0,8	217,2	69,3	0,3	0,0		
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,8	20,0	135,3	0,1	9,7	0,0	0,2	0,1	0,1	32,7	27,2	78,4	1,1	711,8	7,9	0,0	0,0		
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	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	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:				23,1	22,4	87,8	647,4	0,3	32,4	0,2	4,9	0,1	0,2	109,9	95,9	309,0	4,0	1 510,2	86,1	0,4	0,0		
Полдник																							
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	3,7	1,4	43,4	200,3	0,1	11,2	0,0	0,6	0,0	0,0	14,0	8,4	34,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2012	ТТК № 392	ЙОГУРТ	150	0,2	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	5,0	6,7	0,7	23,2	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				7,2	4,3	63,7	321,9	0,1	11,9	0,0	0,6	0,0	0,1	141,3	23,8	123,3	0,3	183,3	10,3	0,0	0,0		
Всего за день:				55,9	54,9	198,2	1 521,1	0,5	48,9	0,7	7,7	2,5	1,2	646,0	174,4	865,3	7,2	2 454,0	129,8	0,5	0,1		

25,0

5,5

36,0

17,9

12 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																					
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3	126,0	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	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,8	10,8	68,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	80,3	9,2	54,0	0,1	110,0	6,8	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:				17,5	18,7	28,9	351,5	0,1	3,4	0,4	1,9	2,1	0,5	178,2	29,1	252,9	2,4	416,1	28,3	0,1	0,0
Обед																					
2012	ТТК № 401	СОК ФРУКТОВЫЙ	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
Полдник																					
2012	33	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	30	0,6	2,4	3,2	36,4	0,0	1,5	0,0	1,1	0,0	0,0	12,7	7,5	14,8	0,5	109,4	2,7	0,0	0,0
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	150	6,4	6,5	13,6	138,9	0,1	3,9	0,2	0,4	0,0	0,1	20,6	18,6	72,3	1,0	311,6	4,2	0,0	0,0
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	7,7	5,1	8,7	111,2	0,1	0,1	0,0	2,1	0,0	0,0	17,5	25,3	104,8	0,7	186,2	59,4	0,3	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,1	17,1	115,9	0,1	8,3	0,0	0,2	0,1	0,1	28,0	23,3	67,2	1,0	610,2	6,8	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:				19,6	18,8	74,1	545,7	0,2	28,2	0,2	3,9	0,1	0,2	92,2	81,3	264,4	3,4	1 281,5	73,2	0,3	0,0
Вечер																					
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	40	2,1	0,8	24,7	113,9	0,0	6,4	0,0	0,3	0,0	0,0	8,0	4,8	19,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 392	ЙОГУРТ	150	0,2	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	5,0	6,7	0,7	23,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,2	3,4	42,9	223,4	0,1	7,0	0,0	0,3	0,0	0,1	122,6	18,7	99,7	0,3	165,7	9,7	0,0	0,0
Всего за день:				46,4	44,6	152,6	1 205,9	0,4	38,9	0,6	6,1	2,1	1,0	546,0	145,9	731,0	6,1	2 082,3	111,2	0,4	0,1

25,0

5,9

39,0

16,0