

13 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		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																						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	5,3	6,4	26,1	183,6	0,1	0,4	0,0	0,9	0,1	0,1	86,6	30,5	114,9	0,9	169,7	7,9	0,0	0,0	
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,1	6,6	13,0	127,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	78,9	3,1	45,4	0,1	8,5	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 393	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,2	0,0	9,2	38,4	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	5,5	7,5	0,7	30,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				9,6	12,9	48,3	349,8	0,1	1,2	0,1	1,0	0,1	0,1	178,0	39,1	167,8	1,7	208,1	7,9	0,0	0,0	25,0
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:				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	3,9
Обед																						
2017	60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2	56,4	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,0	5,6	8,9	108,3	0,1	5,7	0,2	1,0	0,0	0,1	34,3	20,8	64,5	1,3	310,9	5,9	0,0	0,0	
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	9,1	9,2	2,2	127,6	0,0	0,4	0,2	0,4	0,0	0,1	11,0	13,0	82,0	1,2	189,2	4,2	0,0	0,0	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,7	3,2	17,1	107,8	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	13,3	4,4	21,5	0,5	31,5	0,4	0,0	0,0	
2008	ТТК № 402	КОМПЛОТ 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:				19,8	18,8	60,0	491,9	0,1	8,1	0,4	2,0	0,1	0,2	88,6	52,3	198,5	3,7	738,2	10,4	0,1	0,0	35,1
Полдник																						
2012	470	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	2,1	4,4	16,8	114,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	4,9	3,2	17,8	0,2	27,7	0,3	0,0	0,0	
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	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:				2,4	4,4	38,6	203,0	0,0	0,4	0,0	0,1	0,1	0,0	16,8	6,3	27,5	0,9	94,5	0,9	0,0	0,0	14,5
Всего за день:				32,3	36,6	158,2	1 099,4	0,3	14,5	0,6	3,9	0,3	0,3	300,7	106,4	405,6	8,7	1 374,4	21,6	0,1	0,0	

13 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	7,1	8,5	34,8	245,0	0,2	0,5	0,1	1,2	0,1	0,1	115,5	40,6	153,3	1,2	226,2	10,6	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОД 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	ТТК № 393	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,2	0,0	9,2	38,4	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	5,5	7,5	0,7	30,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,9	15,8	58,6	426,8	0,2	1,3	0,1	1,3	0,2	0,2	216,6	49,7	211,8	2,0	265,7	10,6	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:				0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4	333,6	2,4	0,0	0,0
Обед																					
2017	60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,6	10,0	9,9	150,2	0,1	6,4	0,2	1,0	0,0	0,1	37,7	23,4	67,3	1,2	336,0	6,4	0,0	0,0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	12,2	12,3	2,9	170,4	0,0	0,5	0,3	0,5	0,0	0,1	14,6	17,3	109,4	1,6	252,3	5,6	0,0	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,2	3,7	20,1	126,9	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	15,8	5,2	25,4	0,6	37,2	0,4	0,0	0,0
2008	ТТК № 402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	3,8	1,1	21,3	110,0	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:				24,6	27,2	73,6	642,2	0,2	9,9	0,5	2,2	0,1	0,2	102,7	62,9	237,4	4,3	860,3	12,4	0,1	0,0
Полдник																					
2012	470	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	3,6	7,3	28,0	190,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	8,0	5,2	29,4	0,4	45,6	0,5	0,0	0,0
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	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:				3,9	7,3	52,2	289,2	0,1	0,5	0,1	0,2	0,1	0,0	21,3	8,7	40,1	1,1	119,9	1,1	0,0	0,0
Всего за день:				40,9	50,8	195,9	1 413,0	0,5	16,5	0,7	4,5	0,4	0,4	357,9	129,9	501,1	9,7	1 579,5	26,5	0,1	0,0

23,7

3,0

35,7

16,1