

14 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		
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,3	6,0	25,4	177,1	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	90,0	24,5	122,3	1,2	175,2	6,6	0,0	0,0		
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	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		
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	0,2	12,2	58,0	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:				18,2	10,9	40,7	338,9	0,1	1,7	0,1	0,5	0,3	0,2	138,9	28,4	188,0	2,3	255,1	3,4	0,0	0,0		
<b>II Завтрак</b>																							
2012	ТТК № 401/1	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	4,2	3,8	16,5	117,0	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:				4,2	3,8	16,5	117,0	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		
<b>Обед</b>																							
2012	ТТК № 41	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	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	ТТК № 80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,8	4,8	15,1	123,1	0,1	5,6	0,1	1,1	0,0	0,1	19,6	22,1	82,5	1,0	425,2	4,7	0,0	0,0		
2012	ТТК № 282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	8,1	10,8	7,6	159,2	0,1	0,3	0,0	0,3	0,0	0,1	11,1	15,1	86,5	1,3	168,4	3,1	0,0	0,0		
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,1	3,5	7,9	75,2	0,0	21,8	0,1	0,2	0,0	0,0	72,7	23,4	47,7	1,0	0,0	0,0	0,0			
2008	ТТК № 402	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	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			
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	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			
Итого за прием пищи:				19,5	21,8	60,7	517,7	0,2	28,5	1,0	2,7	0,0	0,1	129,0	75,4	235,7	3,7	671,3	9,7	0,1	0,0		
<b>Полдник</b>																							
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,3	3,9	17,8	115,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	5,2	3,3	19,1	0,2	29,2	0,4	0,0	0,0		
2012	399	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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		
Итого за прием пищи:				3,1	4,1	35,4	190,6	0,0	1,4	0,0	0,1	0,1	0,0	16,6	9,8	30,5	2,5	245,2	2,2	0,0	0,0		
Всего за день:				45,1	40,5	153,4	1 164,1	0,3	31,7	1,1	3,3	0,4	0,4	284,4	113,6	454,2	8,5	1 171,5	15,3	0,1	0,0		

24,2

8,4

37,0

13,6

14 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
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,3	6,0	25,4	177,1	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	90,0	24,5	122,3	1,2	175,2	6,6	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
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,0</b>	<b>14,4</b>	<b>49,7</b>	<b>431,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>181,7</b>	<b>36,2</b>	<b>248,3</b>	<b>2,9</b>	<b>332,4</b>	<b>4,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																					
2012	ТТК № 401/1	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	5,0	4,5	19,8	140,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>140,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2012	ТТК № 41	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	50	0,7	3,0	3,9	45,7	0,0	1,2	1,1	1,6	0,0	0,0	26,4	19,7	28,6	0,5	115,2	2,9	0,0	0,0
2012	ТТК № 80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	5,4	5,3	16,8	136,8	0,1	6,2	0,2	1,2	0,0	0,1	21,8	24,5	91,6	1,1	472,3	5,2	0,0	0,0
2012	ТТК № 282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9,4	12,6	8,8	185,9	0,1	0,4	0,0	0,4	0,0	0,1	13,0	17,6	101,0	1,5	196,6	3,6	0,0	0,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,6	4,0	9,2	87,4	0,0	25,4	0,1	0,3	0,0	0,0	84,6	27,3	55,4	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	ТТК № 402	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,1</b>	<b>25,8</b>	<b>66,2</b>	<b>585,6</b>	<b>0,3</b>	<b>33,1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>153,6</b>	<b>90,8</b>	<b>276,5</b>	<b>4,3</b>	<b>785,0</b>	<b>11,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																					
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,3	9,1	41,8	269,6	0,1	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	11,9	7,7	44,7	0,5	68,3	1,0	0,0	0,0
2012	399	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,3</b>	<b>9,3</b>	<b>61,4</b>	<b>353,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>24,5</b>	<b>14,9</b>	<b>57,3</b>	<b>3,1</b>	<b>308,3</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,4</b>	<b>53,9</b>	<b>197,1</b>	<b>1 510,6</b>	<b>0,4</b>	<b>37,0</b>	<b>1,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>359,8</b>	<b>141,9</b>	<b>582,1</b>	<b>10,2</b>	<b>1 425,6</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>

24,0

7,8

32,5

19,6