

## 15 день

Сборник рецептур	№ 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,8	7,0	19,8	162,2	0,1	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	93,0	35,0	122,0	0,9	186,1	8,2	0,0	0,0
2012	ТТК № 382/1	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	10,4	43,2	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	5,9	8,0	0,9	60,6	0,3	0,0	0,0
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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
Итого за прием пищи:				9,6	10,2	44,7	310,3	0,1	1,0	0,1	0,9	0,1	0,1	180,2	43,8	170,0	1,9	255,5	8,5	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																					
2012	368	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	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
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
<b>Обед</b>																					
2016	ТТК №20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,5	1,6	1,4	22,7	0,0	1,1	0,0	0,8	0,0	0,0	8,8	5,7	13,3	0,3	57,0	0,2	0,0	0,0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	150	4,5	6,3	7,8	106,0	0,1	6,3	0,2	0,3	0,1	0,1	24,3	18,2	60,6	0,9	299,7	3,9	0,0	0,0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	10,7	8,2	4,7	135,9	0,1	0,3	0,1	1,4	0,2	0,1	54,6	31,9	156,4	0,7	288,5	86,3	0,3	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	4,7	24,4	150,8	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	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	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:				20,9	21,5	66,7	545,8	0,2	19,6	0,3	2,8	0,3	0,2	101,1	75,4	280,1	2,4	698,6	90,5	0,4	0,0
<b>Полдник</b>																					
2008	453	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	80	5,9	4,3	19,5	123,2	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	31,2	7,7	60,4	0,5	22,9	0,3	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:				9,0	6,9	37,8	232,8	0,1	0,6	0,1	0,4	0,0	0,2	145,8	21,7	140,4	0,8	188,7	10,1	0,0	0,0
Всего за день:				40,0	39,0	160,5	1 143,6	0,4	26,0	0,4	4,9	0,4	0,5	444,4	149,5	602,4	7,5	1 476,4	111,4	0,4	0,0

22,2

3,9

39,0

16,6

## 15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	6,6	9,7	24,3	209,9	0,1	1,3	0,1	0,3	0,0	0,0	150,7	52,8	188,0	2,6	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	10,4	43,2	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	5,9	8,0	0,9	60,6	0,3	0,0	
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,8	0,4	24,3	116,0	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>14,0</b>	<b>14,4</b>	<b>59,0</b>	<b>422,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>275,3</b>	<b>62,9</b>	<b>256,0</b>	<b>3,6</b>	<b>73,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																					
2012	368	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0	417,0	3,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	<b>0,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,6</b>	<b>10,8</b>	<b>14,9</b>	<b>3,0</b>	<b>417,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																					
2016	ТТК №20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,0	1,7	28,3	0,0	1,4	0,0	1,0	0,0	0,0	10,9	7,2	16,6	0,3	71,2	0,2	0,0	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	180	5,0	7,0	8,7	117,8	0,1	7,0	0,2	0,3	0,1	0,1	27,0	20,2	67,4	1,0	333,0	4,3	0,0	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	14,3	10,9	6,3	180,3	0,1	0,4	0,1	1,8	0,3	0,2	72,9	42,5	208,4	0,9	384,4	115,0	0,5	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,5	28,7	177,4	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,6	16,6	53,3	0,5	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,6</b>	<b>26,1</b>	<b>76,8</b>	<b>647,2</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>126,9</b>	<b>93,1</b>	<b>351,0</b>	<b>2,9</b>	<b>852,6</b>	<b>119,7</b>	<b>0,5</b>	
<b>Полдник</b>																					
2008	453	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	150	10,2	7,4	34,2	214,6	0,1	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	53,2	13,4	104,1	0,9	38,9	0,6	0,0	
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,3</b>	<b>10,0</b>	<b>52,4</b>	<b>324,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>167,9</b>	<b>27,3</b>	<b>184,1</b>	<b>1,2</b>	<b>204,7</b>	<b>10,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>53,4</b>	<b>51,1</b>	<b>202,5</b>	<b>1 461,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>591,6</b>	<b>194,1</b>	<b>806,0</b>	<b>10,7</b>	<b>1 548,1</b>	<b>133,3</b>	<b>0,6</b>	

23,4

3,8

36,0

18,0