

16 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	ТТК №164	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	130	4,0	5,6	13,9	122,3	0,1	0,4	0,0	1,2	0,1	0,1	79,1	38,4	96,2	1,1	166,1	6,8	0,0	0,0
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,6	5,7	11,4	111,6	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	69,1	2,7	39,7	0,1	7,5	0,0	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	117,9	20,7	91,0	0,5	191,3	9,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,2	14,3	40,2	335,9	0,1	1,0	0,1	1,3	0,1	0,2	266,1	61,9	226,9	1,7	364,9	16,7	0,0	0,0
II Завтрак																					
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:				0,4	0,0	24,0	98,9	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	0,1	6,8	16,2	20,3	0,3	228,0	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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
2012	ТТК № 66	ШИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	150	4,9	5,9	10,0	114,8	0,1	4,5	0,2	0,9	0,0	0,1	22,9	18,8	63,7	0,9	341,4	4,6	0,0	0,0
2012	ТТК №276	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	160	23,9	5,6	25,3	248,1	0,2	12,4	0,6	0,5	0,1	0,1	30,3	40,3	95,0	1,7	868,7	8,8	0,1	0,0
2008	ТТК № 402	КОМПЛОТ 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	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:				31,7	14,6	62,6	512,4	0,2	19,5	0,8	2,6	0,1	0,2	76,2	69,9	176,1	3,6	1 395,4	16,6	0,1	0,0
Полдник																					
2012	491	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	30	1,8	6,6	18,6	141,4	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
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С САХАРОМ	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:				2,0	6,6	27,9	179,8	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
Всего за день:				45,4	35,5	154,7	1 127,0	0,4	24,7	1,0	3,9	0,2	0,5	361,6	153,5	430,7	6,3	2 018,2	33,3	0,1	0,0

24,0

7,1

36,6

12,8

16 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	ТТК №184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖЕЛТКАЯ	150	5,4	7,4	18,5	163,0	0,1	0,5	0,0	1,6	0,1	0,1	105,2	51,1	128,0	1,5	221,2	9,1	0,0	0,0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	117,9	20,7	91,0	0,5	191,3	9,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,6	17,7	48,1	408,3	0,1	1,1	0,1	1,7	0,2	0,3	311,7	75,3	269,9	2,1	422,0	19,0	0,0	0,0
II Завтрак																					
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	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3	273,6	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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
2012	ТТК № 66	ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	180	5,4	6,6	11,1	127,6	0,1	5,0	0,2	1,0	0,0	0,1	25,4	20,9	70,7	1,0	379,2	5,1	0,1	0,0
2012	ТТК №276	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	26,6	6,3	28,1	275,9	0,2	13,8	0,6	0,5	0,1	0,1	33,7	44,7	105,5	1,9	965,2	9,8	0,1	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	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:				36,0	17,3	72,4	593,3	0,3	22,1	0,9	3,3	0,1	0,2	88,4	80,2	201,0	4,1	1 584,3	19,4	0,2	0,0
Полдник																					
2012	491	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	3,6	13,3	37,3	282,7	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
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	10,2	42,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	6,2	8,4	0,8	33,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,8	13,3	47,5	325,4	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	6,2	8,4	0,8	33,3	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				53,9	48,3	196,9	1 445,7	0,4	28,3	1,1	5,0	0,2	0,6	422,2	181,1	503,6	7,3	2 313,3	38,4	0,2	0,0

22,7

6,6

33,0

18,1