

18 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		
Завтрак																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	130	4,5	6,6	20,1	158,8	0,1	0,6	0,0	0,3	0,1	0,1	119,7	21,8	107,8	0,4	182,5	10,6	0,0	0,0		
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,8	6,4	11,0	108,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,9	0,0	1,4	0,0	1,1	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:				6,3	12,4	41,7	303,9	0,0	1,1	0,1	0,9	0,2	0,1	97,1	18,0	80,2	1,0	168,6	6,6	0,0	0,0	21,7	
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:				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	0,0	8,4
Обед																							
2008	ТТК № 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	5,7	5,7	1,3	79,6	0,0	1,6	0,0	2,0	0,0	0,0	20,9	10,5	63,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,6	2,4	11,8	95,5	0,1	4,5	0,2	0,2	0,0	0,1	17,8	18,0	40,3	0,7	323,9	3,3	0,0	0,0		
2008	ТТК № 290	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,7	7,3	3,9	136,1	0,1	7,4	3,4	2,8	0,1	0,9	10,8	9,3	149,7	3,2	168,5	4,8	0,1	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 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:				28,0	20,3	60,4	549,0	0,3	32,6	3,7	5,4	0,2	1,0	91,0	66,4	329,0	5,4	1 151,6	15,0	0,2	0,0	39,2	
Полдник																							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/15	13,8	10,1	8,7	180,8	0,1	0,0	0,1	1,9	0,0	0,0	118,0	17,2	166,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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		
Итого за прием пищи:				6,6	3,5	34,5	192,6	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	121,0	18,0	101,5	0,6	202,8	10,3	0,0	0,0	13,8	
Всего за день:				44,1	39,9	153,1	1 162,6	0,4	34,3	3,8	6,2	0,4	1,3	309,1	102,3	510,7	7,0	1 522,9	31,9	0,2	0,0		

18 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	130	4,5	6,6	20,1	158,8	0,1	0,6	0,0	0,3	0,1	0,1	119,7	21,8	107,8	0,4	188,5	10,6	0,0	0,0	
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,3	8,5	14,7	144,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С САХАРОМ	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:				8,3	16,5	52,6	391,9	0,1	1,2	0,1	1,1	0,3	0,2	125,2	22,1	104,3	1,1	214,7	8,8	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:				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	0,0
Обед																						
2008	ТТК № 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	8,5	8,5	1,9	118,8	0,0	2,4	0,0	3,0	0,0	0,0	31,2	15,6	94,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	7,3	2,7	13,1	106,1	0,1	5,0	0,3	0,2	0,1	0,1	19,8	20,0	44,8	0,7	359,8	3,7	0,0	0,0	
2008	ТТК № 290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,5	8,6	4,6	158,8	0,1	8,6	4,0	3,3	0,2	1,0	12,6	10,9	174,6	3,8	196,6	5,6	0,1	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	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	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:				34,5	25,5	71,6	669,1	0,3	37,7	4,3	6,9	0,3	1,2	111,3	79,5	401,9	6,4	1 322,7	17,3	0,2	0,0	
Полдник																						
2008	ТТК №219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,2	12,1	20,6	271,9	0,1	0,2	0,1	1,3	0,1	0,2	146,7	20,8	191,6	0,5	132,1	0,7	0,0	0,0	
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	0,0	
Итого за прием пищи:				8,9	4,6	56,1	301,9	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,1	129,0	23,4	129,5	0,9	251,2	11,0	0,0	0,0	
Всего за день:				56,7	51,0	200,1	1 503,4	0,5	39,6	4,4	8,1	0,6	1,5	365,4	125,0	635,7	8,4	1 788,6	37,2	0,2	0,0	

21,8

7,8

37,2

16,8