

19 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	Ca, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,0	0,3	19,4	92,8	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	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:				20,1	11,5	61,7	439,2	0,1	0,2	0,1	1,8	0,1	0,2	131,0	27,2	177,2	1,8	172,5	2,8	0,0	0,0
II Завтрак																					
2012	368	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,5	13,3	63,8	0,0	5,6	0,0	0,9	0,0	0,0	20,2	10,1	13,9	2,8	389,2	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	13,3	63,8	0,0	5,6	0,0	0,9	0,0	0,0	20,2	10,1	13,9	2,8	389,2	2,8	0,0	0,0
Обед																					
2017	70	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	4,1	8,9	8,8	134,3	0,1	5,7	0,2	0,9	0,0	0,1	33,6	21,1	60,4	1,1	302,2	5,7	0,0	0,0
2012	ТТК № 286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	8,5	15,5	8,7	207,8	0,1	0,6	0,0	1,2	0,0	0,1	9,1	11,0	74,2	1,0	167,1	3,6	0,0	0,0
2018	388	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	14,2	3,6	29,8	208,0	0,4	0,0	0,0	5,9	0,1	0,1	58,3	51,7	130,4	4,0	466,6	3,3	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	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	0,0
Итого за прием пищи:				29,8	28,7	81,9	709,8	0,6	25,3	0,2	8,1	0,1	0,2	129,7	99,6	285,3	6,7	1 091,6	12,7	0,1	0,0
Полдник																					
2008	ТТК № 451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	10,6	10,5	28,1	222,8	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	0,1	15,5	13,5	99,0	1,4	121,8	2,9	0,0	0,0
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	14,3	91,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,0	12,3	72,0	0,1	146,7	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,9	6,7	40,1	256,0	0,1	3,4	0,0	0,1	0,1	0,2	214,0	28,9	173,4	0,6	353,6	18,8	0,0	0,0
Всего за день:				59,3	47,5	197,0	1 468,9	0,8	34,5	0,3	10,9	0,3	0,7	494,9	165,9	649,7	11,8	2 006,9	37,1	0,1	0,0

24,4

3,5

39,4

14,2

19 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	189	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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	
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	0,2	9,7	46,4	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:				16,4	9,4	46,1	340,7	0,1	0,2	0,1	1,5	0,1	0,2	111,8	23,5	153,6	1,6	146,7	2,1	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:				0,5	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	
Обед																						
2017	70	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	4,8	5,3	7,9	100,2	0,0	5,1	0,2	0,9	0,0	0,1	30,4	18,9	60,5	1,2	283,5	5,3	0,0	0,0	
2012	ТТК № 286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	7,2	13,2	7,5	177,7	0,1	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	7,8	9,4	63,4	0,8	142,7	3,1	0,0	0,0	
2012	316	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	110	2,7	3,5	28,2	155,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	6,5	18,4	53,7	0,4	40,1	0,6	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	1,5	0,4	8,5	44,0	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:				16,7	22,5	68,3	546,9	0,2	19,6	0,2	2,3	0,1	0,1	65,1	57,9	191,5	2,8	576,1	9,1	0,1	0,0	
Полдник																						
2008	ТТК № 451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	50	6,4	6,4	17,7	137,4	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	9,6	8,2	59,7	0,9	71,0	1,7	0,0	0,0	
2012	ТТК № 392/2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,5	0,2	14,1	66,7	0,0	43,2	0,1	0,0	0,0	0,0	16,3	6,6	8,3	1,0	28,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				7,7	6,8	33,0	214,5	0,1	2,9	0,0	0,1	0,0	0,2	191,8	25,4	153,3	0,5	312,4	16,8	0,0	0,0	
Всего за день:				41,2	38,2	158,9	1 156,8	0,3	27,4	0,3	4,7	0,2	0,5	385,9	115,4	510,2	7,2	1 368,8	30,4	0,1	0,1	

24,3

3,9

39,1

15,3