

17 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2012	ТТК № 407	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	0,6	0,1	3,2	16,3	0,0	1,0	1,0	0,3	0,0	0,0	22,5	16,5	23,8	0,4	96,0	2,4	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	
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	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	
Итого за прием пищи:				15,1	9,0	45,7	340,0	0,1	44,3	1,1	1,0	0,1	0,2	144,1	42,5	173,1	2,2	281,8	4,4	0,1	0,0	24,3
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	12,4	59,3	0,0	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	18,7	9,4	12,9	2,6	361,4	2,6	0,0	0,0	4,2
Обед																						
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3	126,0	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК №58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	150	5,9	6,1	13,1	133,3	0,1	5,9	0,2	1,1	0,0	0,1	35,3	26,5	83,6	1,5	492,1	7,4	0,0	0,0	
2012	ТТК № 282	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	8,1	10,2	7,6	154,4	0,1	0,3	0,0	0,3	0,0	0,1	11,1	15,1	86,5	1,3	168,6	3,1	0,0	0,0	
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,0	0,0	7,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,7	0,0	0,0	0,8	0,0	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:				21,0	24,5	62,6	558,1	0,3	23,8	0,8	2,7	0,0	0,3	151,6	83,8	278,4	4,4	1 334,4	18,6	0,1	0,0	39,9
Полдник																						
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	45	3,7	2,5	26,0	141,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	8,7	5,4	30,4	0,4	45,9	0,8	0,0	0,0	
2012	ТТК № 401	СНЕЖОК	150	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:				8,6	6,9	33,9	239,7	0,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	192,3	25,6	167,2	0,4	308,7	0,8	0,0	0,0	17,1
Всего за день:				45,3	40,9	154,5	1 197,0	0,5	73,8	2,0	4,6	0,2	0,7	506,7	161,2	631,7	9,6	2 286,4	26,3	0,2	0,0	

Согласно приложения № 9. к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблице 1, Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака.

17 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	ТТК № 224	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	20,4	12,4	27,7	251,0	0,1	0,2	0,1	1,2	0,1	0,3	163,1	30,6	228,7	1,3	243,1	1,7	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
2021	ТТК №1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	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:				26,2	16,9	59,6	448,8	0,1	0,8	0,1	1,2	0,1	0,4	282,8	44,7	309,9	1,5	408,1	11,9	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:				0,6	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
Обед																					
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4	157,5	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК №58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	180	5,8	6,7	13,1	137,7	0,1	6,1	0,2	1,0	0,0	0,1	36,8	26,2	83,1	1,4	462,4	7,1	0,1	0,0
2012	ТТК № 282	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	260	10,8	13,7	10,1	206,0	0,1	0,5	0,0	0,4	0,0	0,1	14,8	20,2	115,3	1,8	224,6	4,2	0,0	0,0
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,0	0,0	7,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,7	0,0	0,0	0,8	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:				25,2	30,2	73,2	668,9	0,4	27,3	0,9	3,0	0,0	0,3	174,3	95,8	325,9	5,0	1 483,2	20,7	0,2	0,0
Полдник																					
2012	476	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,8	2,0	37,9	192,4	0,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	14,3	9,4	49,5	0,6	85,5	1,3	0,0	0,0
2012	ТТК №382	СНЕЖОК	150	0,3	0,1	21,8	88,5	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,9	3,2	9,6	0,7	66,8	0,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,2	8,6	49,0	327,2	0,1	0,6	0,1	0,1	0,1	0,3	217,4	30,8	199,1	0,6	363,3	1,2	0,0	0,0
Всего за день:				63,2	56,3	196,1	1 572,4	0,6	34,6	1,1	5,2	0,3	1,0	696,1	182,1	849,7	10,0	2 671,6	36,8	0,2	0,0

24,9

3,8

37,2

18,2