

20 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	3,9	3,0	15,9	106,8	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,1	82,0	11,4	67,1	0,4	130,2	7,0	0,0	0,0	
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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:				11,1	11,7	42,3	320,3	0,1	1,0	0,1	0,5	0,1	0,2	269,1	34,8	197,8	0,9	329,0	16,9	0,0	0,0	22,9
II Завтрак																						
2012	388	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	7,1
Обед																						
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	30	0,5	2,0	2,6	30,5	0,0	0,8	0,8	1,1	0,0	0,0	17,6	13,1	19,1	0,3	76,8	1,9	0,0	0,0	
2012	ТТК № 84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	8,6	4,4	13,2	126,4	0,1	6,7	0,2	0,9	0,0	0,1	27,1	30,0	112,7	1,1	570,3	21,6	0,2	0,0	
2012	ТТК № 282	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	9,7	11,2	9,6	177,4	0,1	0,3	0,0	0,5	0,0	0,1	11,7	16,4	98,1	1,5	191,4	3,5	0,0	0,0	
2012	ТТК № 398	КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,2	0,1	15,6	64,5	0,0	12,0	0,0	0,1	0,0	0,0	11,2	5,5	4,5	0,2	53,4	0,2	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:				23,5	24,5	60,6	558,8	0,3	17,3	1,7	4,2	0,1	0,3	109,1	89,6	293,3	4,4	1 260,4	32,5	0,3	0,0	39,9
Полдник																						
2008	ТТК № 451	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	150	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	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:				6,6	6,5	28,1	180,5	0,1	0,7	0,0	0,6	0,0	0,0	22,1	14,1	67,7	1,3	131,6	2,0	0,0	0,0	12,9
Всего за день:				41,6	42,7	155,0	1 158,5	0,5	22,6	1,9	5,3	0,2	0,6	407,0	154,7	579,6	7,5	1 949,0	51,3	0,3	0,0	

20 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,2	4,0	21,3	142,3	0,1	0,5	0,0	0,5	0,0	0,1	109,4	15,1	89,5	0,5	173,6	9,3	0,0	0,0		
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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	3,9	3,3	16,7	113,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	131,0	22,9	101,0	0,5	212,2	11,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				13,7	14,6	52,5	398,9	0,1	1,2	0,1	0,6	0,1	0,3	328,9	41,5	241,4	1,1	395,4	20,3	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:				0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	0,0	0,1	9,0	21,6	27,0	0,4	304,0	0,0	0,0	0,0		
Обед																							
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	50	0,6	2,5	3,2	38,1	0,0	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	22,0	16,4	23,8	0,4	96,0	2,4	0,0	0,0		
2012	ТТК № 84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	9,6	4,8	14,6	140,6	0,1	7,5	0,2	1,1	0,0	0,1	30,0	33,3	125,3	1,2	634,1	24,1	0,2	0,0		
2012	ТТК № 282	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	11,3	13,0	11,2	206,4	0,1	0,3	0,0	0,5	0,0	0,1	13,6	19,1	114,4	1,7	223,1	4,1	0,0	0,0		
2012	ТТК № 398	КИСЕЛЬ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,2	0,1	20,8	86,0	0,0	16,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,9	7,4	5,9	0,2	71,2	0,2	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:				27,3	28,5	72,6	658,8	0,4	19,9	2,0	4,9	0,1	0,3	127,5	104,1	338,3	5,2	1 447,8	36,9	0,3	0,0		
Полдник																							
2008	471	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	200	5,0	4,2	37,9	212,0	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	12,5	7,7	44,6	0,6	0,0	0,0	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:				10,9	10,6	39,6	270,7	0,1	0,9	0,1	1,0	0,1	0,1	29,3	20,1	107,9	2,5	189,1	3,2	0,0	0,0		
Всего за день:				52,5	53,7	196,8	1 460,3	0,6	26,8	2,3	6,5	0,3	0,7	494,7	187,4	714,6	9,1	2 336,3	60,4	0,3	0,0		

22,2

7,3

36,6

15,0