4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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																					
2012	207	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	2,5	4,2	11,8	95,7	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	31,2	3,9	26,7	0,4	24,6	0,3	0,0	0,0
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30	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 ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	8,7	36,4	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	5,4	7,5	0,7	29,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**7,3**	**7,9**	**45,2**	**282,0**	**0,1**	**2,8**	**0,7**	**2,1**	**0,1**	**0,1**	**64,7**	**27,1**	**70,8**	**1,6**	**154,4**	**1,8**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2012	ТТК № 401/1	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	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
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**
Обед																					
2017	60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (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
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	5,1	7,3	15,4	147,1	0,2	3,5	0,2	1,1	0,0	0,1	18,0	42,6	89,4	1,6	346,9	4,1	0,0	0,0
2012	ТТК №302	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	16,3	23,4	305,1	0,2	10,2	1,1	0,7	0,1	0,2	54,6	52,3	193,2	2,6	842,3	12,7	0,2	0,0
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	5,8	23,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,5	1,4	0,0	0,0	0,7	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:				**23,0**	**24,3**	**58,0**	**546,6**	**0,3**	**15,7**	**1,2**	**1,8**	**0,1**	**0,3**	**88,3**	**102,0**	**292,2**	**4,4**	**1 246,3**	**16,8**	**0,2**	**0,0**
Полдник																					
2012	ТТК № 454	РАССТЕГАЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ	50	9,1	8,3	24,4	208,2	0,1	0,2	0,0	0,4	0,1	0,1	14,5	11,6	81,5	1,1	151,7	3,2	0,0	0,0
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,3	0,1	10,5	43,7	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	13,4	6,8	9,5	1,1	66,1	0,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**9,4**	**8,3**	**34,9**	**251,9**	**0,1**	**0,8**	**0,0**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**27,9**	**18,3**	**91,0**	**2,2**	**217,8**	**3,5**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**43,9**	**44,2**	**154,7**	**1 197,5**	**0,5**	**19,3**	**1,9**	**4,4**	**0,3**	**0,4**	**180,8**	**147,4**	**453,9**	**8,2**	**1 618,5**	**22,1**	**0,2**	**0,0**

Сканировано с CamScanner

4 день

Сборник рецептур	№ технологическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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																					
2012	207	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	5,0	8,4	23,5	189,9	0,1	0,0	0,0	0,9	0,1	0,0	62,4	7,7	53,2	0,8	48,8	0,5	0,0	0,0
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40	3,8	0,4	24,3	116,0	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:				**10,7**	**12,4**	**61,6**	**402,0**	**0,1**	**3,0**	**0,0**	**3,1**	**0,1**	**0,1**	**85,0**	**23,8**	**91,9**	**1,8**	**134,0**	**0,5**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2012	ТТК № 401/1	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	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
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**
Обед																					
2017	60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (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
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	6,1	8,7	18,4	176,4	0,2	4,1	0,2	1,4	0,0	0,1	21,6	51,1	107,2	2,0	416,3	4,9	0,0	0,0
2012	ТТК №302	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	230	16,9	18,6	24,1	336,5	0,2	10,5	1,0	0,8	0,1	0,2	59,4	54,2	209,3	2,7	864,8	13,4	0,2	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	3,8	1,1	21,3	110,0	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**	**28,4**	**75,3**	**672,5**	**0,4**	**17,7**	**1,2**	**2,1**	**0,1**	**0,3**	**102,7**	**115,4**	**331,0**	**5,0**	**#####**	**18,3**	**0,2**	**0,0**
Полдник																					
2012	ТТК № 454	РАССТЕГАЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ	60	9,8	8,9	29,2	235,1	0,1	0,2	0,0	0,4	0,1	0,1	16,6	12,6	87,9	1,1	159,6	3,4	0,0	0,0
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	11,5	48,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	6,6	8,9	1,0	67,3	0,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**10,0**	**8,9**	**40,7**	**283,0**	**0,1**	**0,8**	**0,0**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**30,4**	**19,2**	**96,8**	**2,2**	**226,9**	**3,7**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**53,0**	**54,2**	**197,5**	**1 497,9**	**0,5**	**21,4**	**1,3**	**5,7**	**0,4**	**0,4**	**218,1**	**158,3**	**519,7**	**9,0**	**#####**	**22,5**	**0,2**	**0,0**

Сканировано с CamScanner