7 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, 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		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,1	4,9	9,8	95,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	59,4	2,4	34,1	0,1	6,4	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	9,3	38,6	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	8,3	0,8	32,4	0,0	0,0	0,0	20,9
Итого за прием пищи:				**7,8**	**11,5**	**39,1**	**292,9**	**0,1**	**1,3**	**0,1**	**0,4**	**0,1**	**0,2**	**192,1**	**30,1**	**150,2**	**1,3**	**227,3**	**10,6**	**0,0**	**0,0**	
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	100	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
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**	
Обед																						
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	1,1	2,0	1,0	26,7	0,0	2,4	0,0	0,9	0,0	0,0	9,2	5,2	11,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2018	118	УХА РЫБАЦКАЯ	150	12,6	5,1	9,1	132,2	0,1	4,8	0,1	0,1	0,0	0,1	31,8	30,3	137,8	0,9	507,8	31,8	0,3	0,0	
2008	ТТК № 314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	50	12,1	4,6	10,0	130,1	0,0	0,4	0,0	1,5	0,0	0,0	16,7	7,8	30,9	0,5	48,6	1,1	0,0	0,0	
2008	141	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	2,4	9,8	13,2	151,8	0,1	8,6	0,8	2,4	0,1	0,1	44,5	27,4	62,3	1,1	359,0	4,9	0,0	0,0	
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	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	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	38,2
Итого за прием пищи:				**30,5**	**22,2**	**53,0**	**534,7**	**0,3**	**16,1**	**0,8**	**5,0**	**0,1**	**0,2**	**110,0**	**72,2**	**242,2**	**2,8**	**916,2**	**37,9**	**0,3**	**0,0**	
Полдник																						
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	7,1	5,1	20,5	156,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	37,9	8,6	68,8	0,5	66,9	1,3	0,0	0,0	
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	1,9	12,7	78,8	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	87,6	13,1	65,2	0,2	128,2	7,2	0,0	0,0	19,0
Итого за прием пищи:				**10,2**	**7,7**	**38,7**	**266,0**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**152,5**	**22,5**	**148,8**	**0,8**	**232,6**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	
Всего за день:				**48,9**	**41,3**	**154,9**	**1 192,5**	**0,4**	**21,7**	**1,0**	**5,6**	**0,4**	**0,6**	**461,3**	**141,1**	**561,4**	**5,1**	**1 604,2**	**59,5**	**0,3**	**0,1**	

Сканировано с CamScanner

7 день

Сборник рецептур	№ технологический	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	6,1	8,8	26,9	211,8	0,1	0,8	0,0	0,4	0,1	0,2	159,8	29,1	143,8	0,5	251,3	14,1	0,0	0,0	
2016	3	БУТЕРБРОДЫ 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	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	10,2	42,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	6,2	8,4	0,8	33,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				**10,9**	**16,1**	**51,7**	**397,8**	**0,1**	**1,6**	**0,1**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**262,4**	**38,8**	**203,1**	**1,4**	**294,1**	**14,1**	**0,0**	**0,0**	22,1
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	100	0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3	273,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				**0,5**	**0,0**	**28,8**	**118,7**	**0,0**	**4,3**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**8,1**	**19,4**	**24,3**	**0,3**	**273,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	6,6
Обед																						
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	1,3	2,5	1,3	33,4	0,0	3,0	0,0	1,2	0,0	0,0	11,5	6,5	13,9	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2018	118	УХА РЫБАЦКАЯ	180	16,8	6,7	12,1	176,2	0,2	6,4	0,1	0,2	0,0	0,2	42,5	40,3	183,7	1,2	677,4	42,4	0,3	0,0	
2008	ТТК № 314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	16,2	6,2	13,3	173,5	0,0	0,5	0,0	2,0	0,0	0,0	22,3	10,3	41,3	0,7	64,8	1,5	0,0	0,0	
2008	ТТК №141	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	2,7	7,2	15,3	138,5	0,1	10,0	0,9	1,8	0,1	0,1	51,4	31,9	72,1	1,3	418,9	5,8	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	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:				**40,1**	**23,6**	**69,4**	**651,4**	**0,3**	**19,9**	**1,0**	**5,1**	**0,1**	**0,2**	**135,5**	**90,7**	**311,0**	**3,6**	**#####**	**49,7**	**0,4**	**0,0**	36,2
Полдник																						
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	9,5	6,9	30,3	195,9	0,1	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	51,3	12,3	97,5	0,8	38,3	0,6	0,0	0,0	
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,3	88,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,6	14,7	73,4	0,2	144,2	8,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				**12,6**	**9,5**	**48,5**	**305,4**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,7**	**0,1**	**0,2**	**166,0**	**26,3**	**177,5**	**1,1**	**204,1**	**10,3**	**0,0**	**0,0**	17,0
Всего за день:				**64,1**	**49,1**	**198,4**	**1 473,3**	**0,6**	**26,5**	**1,2**	**6,4**	**0,3**	**0,7**	**572,0**	**175,2**	**715,9**	**6,4**	**#####**	**74,0**	**0,4**	**0,0**	

Сканировано с CamScanner