

5 ДЕНЬ 3.07.14

Сборник рецептов	№ техноло-гической 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак			200	15.5	18.4	41.0	383.6	0.1	0.0	0.0	1.3	133.1	15.6	103.4	1.3			
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	12	0.7	0.9	7.4	41.7	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2			
2011		ПЕЧЕНЬЕ	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	18.0	17.3	66.5	547.3	0.1	10.0	0.0	1.9	167.8	33.4	141.3	4.6			
Итого за прием пищи:			200															
Обед			200															
2008		ВОДА	80	1.1	5.3	4.6	71.4	0.0	4.2	0.1	0.0	24.6	9.0	22.2	0.4			
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	250	5.4	4.9	21.8	153.6	0.1	6.2	0.2	1.6	37.9	29.9	113.2	1.5			
2011	96	РАССОЛЫННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	90	15.0	14.0	18.0	213.3	0.0	1.4	0.1	1.8	13.4	9.5	25.4	0.7			
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	150	7.4	3.6	33.3	195.1	0.2	0.0	0.0	4.0	20.5	109.4	161.9	3.8			
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0			
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6			
2008		ХЛЕБ	40	31.5	28.2	106.4	757.6	0.4	22.4	1.7	6.1	117.2	102.4	285.3	5.8			
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК															
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2			
Итого за прием пищи:			100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2			

Сборник рецептов	№ техноло-гической 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак			200	14.9	10.7	39.6	276.8	0.1	0.2	0.0	0.7	126.5	35.6	138.9	0.7			
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКСИЕС" ЖИДКАЯ	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.0	0.0	2.0	0.0			
2008	13	МАСЛО (ТОПЛИВНОЕ)	250	0.2	0.0	12.1	49.9	0.0	0.5	0.0	0.0	14.1	6.3	8.0	0.7			
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	10	2.3	2.9	0.0	75.0	0.0	0.0	0.2	0.3	1.0	0.0	2.0	0.0			
2011	15	СЫР (ТОПЛИВНОЕ)	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.8	19.5	0.3			
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	17.5	19.9	67.2	480.3	0.1	0.7	0.1	0.8	147.3	45.8	168.4	1.7			
Итого за прием пищи:			200															
Обед			200	1.0	3.0	4.1	49.2	0.0	21.8	0.2	1.4	31.5	12.5	25.8	0.7			
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	250	4.3	10.6	20.4	113.3	0.1	6.7	0.2	1.1	41.5	28.5	75.5	1.6			
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	90	13.9	15.2	4.1	245.7	0.1	1.7	0.4	1.0	25.3	20.5	129.3	1.5			
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	150	4.5	2.4	46.7	225.8	0.1	0.0	0.0	0.3	12.4	30.5	88.5	0.6			
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0			
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	24.2	25.1	109.7	758.2	0.3	29.9	0.5	5.5	114.8	90.5	250.0	5.2			
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК															
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4.0	2.4	26.3	124.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3			
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.8	0.8	20.1	84.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0			
Итого за прием пищи:			200	4.8	3.2	46.4	208.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5	5.8	19.5	0.3			

9 день

9.07.14

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за прием пищи:			200																
ВОДА																			
Обед			200																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	3.5	45.9	0.0	8.8	0.1	1.3	25.4	9.3	17.0	0.8				
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	290	5.6	2.2	45.3	168.0	0.1	5.6	0.4	1.0	32.6	25.0	54.6	1.0				
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13.9	15.2	4.1	245.7	0.1	1.7	0.4	1.0	25.3	20.5	129.3	1.5				
2011	312	ПЮРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	150	3.2	2.9	51.4	330.9	0.2	10.3	0.0	0.1	45.3	30.7	87.9	1.2				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0				
2008		ХЛЕБ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6				
Итого за прием пищи:			200	26.3	23.7	108.8	833.1	0.3	29.3	0.6	4.4	156.3	88.0	251.6	5.8				
ПОЛДНИК																			
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4.0	2.4	26.3	124.9	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	151.9	0.2				
Итого за прием пищи:			200	9.9	9.0	35.9	247.7	0.1	1.1	0.1	0.0	220.9	27.5	171.4	0.5				
10 день																			
Завтрак																			
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15.2	18.6	47.3	389.7	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0.4	1.3	0.1				
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.2	0.0	10.1	41.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0	5.9	7.4	0.7				
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3				
Итого за прием пищи:			200	17.7	19.5	72.8	509.4	0.0	0.0	0.0	0.0	24.6	10.2	26.2	1.1				
Обед																			
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.8	3.0	3.9	48.0	0.0	1.2	1.1	1.7	28.1	20.0	29.2	0.5				
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	5.6	2.2	15.3	188.0	0.1	5.6	0.4	1.0	32.6	25.0	54.6	1.0				
2008	306	ГОЛУБЦЫ ДЕНЬВЫЕ	240	16.1	17.4	30.7	387.4	0.0	24.8	0.4	3.2	82.2	42.6	100.9	2.0				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0				
2008		ХЛЕБ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6				
Итого за прием пищи:			200	25.1	23.0	77.6	725.6	0.2	31.6	1.9	6.8	158.9	97.1	219.5	5.1				

2008	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЛОКО ИЛИ БАНКА)	ПОЛДНИК											
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0
		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2

Итого за прием пищи: