

3 День

15.07.20

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			
Завтрак			250	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3			
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	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 (ГОРЦЫЯМИ)	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	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0			
2008	13	МАСЛО (ГОРЦЫЯМИ)	10	17,3	15,2	70,8	411,3	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	26,2	87,2	2,4			
Итого за прием пищи:			200															
ВОДА																		
Обед			200															
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,5			
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	93,3	1,3			
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,8	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5			
2011	199	ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	145,0	4,5			
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	0,9	0,0			
2008		ХЛЕБ	50	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	37,0	26,3	104,7	809,1	0,8	24,8	4,7	12,9	180,2	129,9	477,1	12,2			
ПОЛДНИК			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	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	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			
2006	402	СОК ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	48	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,5	19,5	0,3			
Итого за прием пищи:			200	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,5	19,5	0,3			

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			
Завтрак			200	15,2	18,6	47,3	386,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1			
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	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	21,8	18,2	67,1	509,4	0,0	0,4	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7			
Итого за прием пищи:			200															
Обед			200	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7			
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	69,3	1,4			
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	18,0	24,0	19,0	219,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8			
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	190	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8			
2008	* 323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	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	50	33,0	35,7	95,4	81,1	0,5	15,4	0,5	8,2	128,0	175,8	418,3	9,0			
Итого за прием пищи:			200															
ПОЛДНИК			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	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	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			
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	9,9	9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,5	171,4	0,5			
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			

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			
Завтрак			200	15,2	18,6	47,3	386,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1			
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,8	7,4	0,7			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	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	21,8	18,2	67,1	509,4	0,0	0,4	0,1	0,7	198,3	40,6	252,4	1,7			
Итого за прием пищи:			200															
Обед			200	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7			
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	69,3	1,4			
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	18,0	24,0	19,0	219,0	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8			
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	190	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8			
2008	* 323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	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	50	33,0	35,7	95,4	81,1	0,5	15,4	0,5	8,2	128,0	175,8	418,3	9,0			
Итого за прием пищи:			200															
ПОЛДНИК			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	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	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			
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	9,9	9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,5	171,4	0,5			
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			

5 День

И.О.И.И.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение рецепта	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			240	15,5	16,4	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	647,3	0,1	10,0	0,0	1,9	187,8	33,4	41,3	4,5		
Итого за прием пищи:			200														
ВОДА																	
Обед			100	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		ИКРА 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	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	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	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9	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	50	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	50	31,5	28,2	105,4	757,6	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8		
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0	2,2		
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0	2,2		

6 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение рецепта	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			250	14,9	10,7	36,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	136,9	0,7		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС-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 (ТОРЦИЯМИ)	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	6,0	0,7		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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 (ТОРЦИЯМИ)	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		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ		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			100	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	СВЕКОЛЫНИК	100	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	180	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	50	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		24,2	25,1	109,7	788,2	0,3	20,9	0,5	5,5	114,8	90,5	260,0	5,2		
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	201	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	1,9	0,0	0,0		
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3		

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение рецепта	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			250	14,9	10,7	36,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	136,9	0,7		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС-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 (ТОРЦИЯМИ)	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	6,0	0,7		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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 (ТОРЦИЯМИ)	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		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ		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			100	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	СВЕКОЛЫНИК	100	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	180	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	50	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		24,2	25,1	109,7	788,2	0,3	20,9	0,5	5,5	114,8	90,5	260,0	5,2		
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	201	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	1,9	0,0	0,0		
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3		