

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ №10 пгт Хрустальный

Т.В. Плотникова

Меню для детей от 1,5-ра до 3-х лет в МБДОУ №10 пгт Хрустальный Кавалеровского муниципального округа Приморского края

1 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																						
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	6,0	25,4	177,1	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	90,0	24,5	122,3	1,2	175,2	6,6	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	180	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	
Итого за прием пищи:				8,7	10,9	44,4	311,2	0,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,1	162,4	32,7	164,6	2,1	214,0	6,6	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																						
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	1,1	2,1	1,1	26,9	0,0	2,4	0,0	0,9	0,0	0,0	9,3	5,2	11,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МАСЛОМ	180	3,3	6,9	6,5	104,2	0,1	8,8	0,2	0,9	0,0	0,1	33,7	18,2	50,0	0,9	271,6	4,2	0,0	0,0	
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,1	9,2	2,2	127,6	0,0	0,4	0,2	0,4	0,0	0,1	11,0	13,0	82,0	1,2	189,2	4,2	0,0	0,0	
2012	ТТК № 205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,8	3,3	24,0	140,1	0,1	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	15,0	5,8	29,4	0,7	43,9	0,5	0,0	0,0	
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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	20	1,5	0,4	8,5	44,0	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:				18,8	21,8	49,2	470,7	0,2	11,7	0,4	3,0	0,1	0,1	76,8	44,0	172,7	3,1	505,5	8,9	0,1	0,0	
Полдник																						
2012	477	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	50	4,4	2,6	26,7	147,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,0	0,0	10,7	7,7	37,2	0,5	62,0	1,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	21,6	86,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	3,0	4,9	0,2	29,2	0,0	0,0	0,0	

22,2

3,3

33,6

Итого за прием пищи:	4,5	2,6	48,3	233,9	0,1	0,1	0,1	0,9	0,0	0,0	22,1	10,6	42,1	0,7	91,2	1,0	0,0	0,0
Всего за день:	32,3	35,6	151,4	1 061,5	0,4	16,9	0,6	4,7	0,2	0,3	275,6	94,6	389,3	7,8	1 088,7	18,5	0,1	0,0

16,7

2 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0,0	2,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,4	6,0	14,8	0,3	126,0	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	7,9	7,8	6,6	127,8	0,1	1,0	0,1	1,2	1,1	0,2	61,5	13,3	120,5	1,3	140,3	12,5	0,0	0,0	
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	69,6	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 № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,3	88,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,5	14,6	73,1	0,2	143,8	8,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				13,7	13,8	38,5	333,4	0,1	4,2	0,2	1,2	1,1	0,4	176,4	33,9	208,4	1,8	410,1	20,6	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2012	ТТК № 401	ЙОГУРТ	150	4,1	3,6	6,6	82,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	114,0	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				4,1	3,6	6,6	82,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	114,0	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																						
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,2	36,4	0,0	1,5	0,0	1,1	0,0	0,0	12,7	7,5	14,8	0,5	109,4	2,7	0,0	0,0	
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	150	6,5	5,8	11,3	123,6	0,1	2,8	0,2	2,5	0,0	0,1	23,0	22,9	72,1	1,5	338,4	3,9	0,0	0,0	
2008	ТТК № 290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,7	6,9	3,9	131,8	0,1	7,4	3,4	2,6	0,1	0,9	10,8	9,3	149,6	3,2	168,5	4,8	0,1	0,0	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,7	106,5	0,1	7,6	0,0	0,2	0,1	0,1	25,7	21,3	61,6	0,9	559,2	6,2	0,0	0,0	
2012	ттк № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,4	39,3	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	8,6	2,8	2,2	0,5	63,2	0,5	0,0	0,0	
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	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:				23,2	19,8	60,6	525,6	0,3	20,2	3,6	6,5	0,2	1,0	80,7	63,9	300,3	6,6	1 238,7	18,0	0,2	0,0	
Полдник																						
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	50	4,0	2,2	30,3	156,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	10,5	6,3	35,3	0,5	62,6	1,1	0,0	0,0	
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				4,9	2,3	47,9	231,1	0,1	1,5	0,0	0,2	0,1	0,1	21,9	12,8	46,6	2,8	278,6	2,9	0,0	0,0	
Всего за день:				45,8	39,5	153,6	1 172,3	0,5	26,3	3,8	7,9	1,3	1,6	432,0	127,4	669,3	11,1	2 146,3	41,4	0,2	0,0	

23,8

5,9

37,5

16,5

3 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	

Завтрак																					
2008	ТТК №189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,6	21,5	153,6	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	83,5	12,4	71,2	0,3	137,4	6,6	0,0	0,0
2008	ТТК № 2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,0	0,2	22,1	97,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	1,1	1,4	0,2	19,4	0,0	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,4	2,8	14,2	96,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	19,6	86,0	0,5	180,9	9,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,7	8,6	57,8	348,0	0,1	1,0	0,1	0,7	0,1	0,2	197,0	33,0	158,5	0,9	337,7	16,0	0,0	0,0
II Завтрак																					
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,0	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	18,7	9,4	12,9	2,6	361,4	2,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	12,4	59,3	0,0	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	18,7	9,4	12,9	2,6	361,4	2,6	0,0	0,0
Обед																					
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	40	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 № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,0	5,3	8,8	104,4	0,1	5,7	0,2	1,0	0,0	0,1	32,9	20,7	63,5	1,3	308,8	5,7	0,0	0,0
2012	ТТК № 286	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,1	7,8	7,4	132,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,0	0,0	7,9	9,1	67,3	1,0	151,5	3,2	0,0	0,0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	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
2012	ТТК № 378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	170	0,1	0,1	12,8	53,1	0,0	10,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,9	5,0	8,0	0,2	46,4	0,1	0,0	0,0
2021	ТТК № 1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	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:				19,1	25,8	61,8	559,7	0,2	25,8	1,7	5,6	0,1	0,2	115,8	75,3	220,1	3,8	942,5	15,9	0,1	0,0
Полдник																					
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	75	13,8	10,1	8,7	180,8	0,1	0,0	0,1	1,9	0,0	0,0	118,0	17,2	166,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,6	1,5	2,4	29,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	1,4	7,3	0,1	14,7	1,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	25,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,6	11,6	20,2	247,7	0,1	0,1	0,1	1,9	0,0	0,0	138,7	23,9	181,3	1,4	40,2	1,0	0,0	0,0
Всего за день:				43,8	46,5	152,2	1 214,7	0,3	32,1	1,9	9,0	0,1	0,5	470,2	141,6	572,8	8,7	1 681,7	35,4	0,1	0,0

24,9

4,2

40,0

17,7

4 день																						
Сборник рецептур	№ 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,1	2,4	3,1	38,5	0,0	1,5	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7	7,0	20,8	0,2	36,9	0,0	0,0	0,0	
2012	207	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100	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	
2012	320	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	30	0,4	0,9	2,1	18,7	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0	0,0	14,6	10,8	15,8	0,3	63,4	1,6	0,0	0,0	

2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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	170	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	СНЕЖОК	150	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 СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	40	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	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	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	30	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 ФРУКТОВЫЙ	180	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

20,1

8,4

39,0

18,0

5 день																						
Сборник рецептур	№ 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,6	3,8	12,5	99,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,1	109,8	16,2	88,0	0,2	162,7	9,6	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 № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,3	88,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,5	14,6	73,1	0,2	143,8	8,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				9,5	10,9	36,5	283,5	0,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,2	267,6	33,1	195,2	0,5	312,9	17,7	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	170	0,5	0,0	27,2	112,1	0,0	4,1	0,1	0,0	0,0	0,1	7,7	18,4	23,0	0,3	258,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,5	0,0	27,2	112,1	0,0	4,1	0,1	0,0	0,0	0,1	7,7	18,4	23,0	0,3	258,4	0,0	0,0	0,0	
Обед																						

20,3

8,0

2008	ТТК № 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	5,7	5,7	1,3	79,2	0,0	1,6	0,0	2,0	0,0	0,0	20,8	10,4	63,2	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	180	4,5	5,4	7,8	98,0	0,1	6,3	0,2	0,3	0,0	0,1	24,2	18,2	60,5	0,9	299,6	3,9	0,0	0,0
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,4	2,7	7,1	82,2	0,0	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	15,9	20,8	90,6	0,3	175,1	61,0	0,3	0,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	1,0	1,1	14,2	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	2,6	1,4	2,6	0,1	15,0	0,2	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,7	106,5	0,1	7,6	0,0	0,2	0,1	0,1	25,7	21,3	61,6	0,9	559,2	6,2	0,0	0,0
2012	ТТК № 379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,2	0,0	20,4	83,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,4	4,7	12,5	0,6	64,6	0,0	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,4	8,5	44,0	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:				21,8	19,0	61,9	507,3	0,2	15,9	0,2	3,6	0,1	0,2	110,6	76,7	290,9	3,1	1 113,4	71,2	0,3	0,0
Полдник																					
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	7,1	5,1	20,6	156,7	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	37,6	8,6	68,6	0,5	66,9	1,3	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:				11,3	8,7	27,6	235,3	0,1	0,8	0,1	0,2	0,1	0,2	190,6	25,4	176,6	0,6	285,9	14,8	0,0	0,0
Всего за день:				43,0	38,6	153,2	1 138,2	0,4	21,9	0,5	4,0	0,3	0,7	576,5	153,6	685,6	4,5	1 970,5	103,8	0,3	0,0

36,2

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,8	7,1	19,7	162,6	0,1	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	92,9	34,9	121,7	0,9	185,8	8,2	0,0	0,0	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	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	
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,6	69,6	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	10,3	49,3	334,1	0,1	1,0	0,1	0,8	0,1	0,2	210,9	55,6	212,7	1,4	377,2	18,1	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																						
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	11,1	0,2	94,5	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК №58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	150	4,6	5,3	9,0	103,4	0,0	4,2	0,2	0,8	0,0	0,1	28,9	19,3	62,5	1,0	317,6	5,2	0,0	0,0	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/20	11,7	7,4	1,7	134,2	0,1	8,9	4,1	1,0	0,1	1,0	10,8	11,0	169,3	3,7	196,1	4,2	0,1	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,7	186,1	0,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	13,7	100,7	150,3	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	

23,9

3,3

2012	ТТК № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,4	39,3	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	8,6	2,8	2,2	0,5	63,2	0,5	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,4	8,5	44,0	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:				24,7	21,0	59,6	542,6	0,3	16,0	4,4	2,4	0,1	1,1	74,2	138,3	395,4	8,8	671,3	9,9	0,2	0,0
Полдник																					
2017	ТТК № 456	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	40	1,9	3,5	16,8	106,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	6,7	2,7	16,8	0,2	26,1	0,7	0,0	0,0
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				2,8	3,7	34,5	181,4	0,0	1,5	0,0	0,1	0,1	0,0	18,1	9,2	28,1	2,4	242,1	2,5	0,0	0,0
Всего за день:				38,5	35,4	152,9	1 103,8	0,5	22,5	4,4	4,0	0,2	1,4	317,5	210,4	646,1	14,6	1 568,6	32,5	0,2	0,0

38,8

13,0

7 день

Сборник рецептур	№ 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	ТТК №227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	18,8	11,7	20,3	267,4	0,1	0,3	0,1	0,8	0,1	0,2	166,0	22,4	200,9	0,6	164,0	3,6	0,0	0,0	
2012	ТТК №351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	1,3	5,3	36,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,7	2,7	16,0	0,0	31,8	1,8	0,0	0,0	
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	180	0,2	0,1	10,4	43,4	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	12,9	6,3	8,7	1,0	62,8	0,3	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				19,8	13,1	36,1	347,0	0,1	1,0	0,1	0,9	0,1	0,3	200,5	31,4	225,7	1,6	258,7	5,7	0,0	0,0	
II Завтрак																						
2012	ТТК № 401	ЙОГУРТ	150	4,1	3,6	6,6	82,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	114,0	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				4,1	3,6	6,6	82,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	114,0	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																						
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,4	27,3	0,0	1,1	0,0	0,8	0,0	0,0	9,5	5,6	11,1	0,4	82,1	2,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	180	3,3	6,9	6,6	104,4	0,1	8,9	0,2	0,9	0,0	0,1	33,7	18,3	50,1	0,9	272,6	4,2	0,0	0,0	
2012	ТТК №276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,3	12,7	23,5	270,1	0,2	11,7	0,5	1,4	0,0	0,2	33,3	49,8	190,8	3,0	1 038,2	13,2	0,1	0,0	
2008	ТТК № 402/1	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	15,4	64,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,3	7,1	17,4	0,4	125,2	0,0	0,0	0,0	
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	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:				22,4	22,4	64,9	553,9	0,3	21,7	0,7	3,1	0,0	0,2	93,8	80,9	269,4	4,7	1 518,1	19,4	0,1	0,0	
Полдник																						

24,8

5,9

39,6

2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	3,3	2,9	23,1	131,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	7,9	5,3	28,8	0,4	52,6	0,6	0,0	0,0
2012	ТТК № 378/1	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,5	88,5	0,0	1,3	0,0	0,2	0,0	0,0	14,2	3,8	8,1	0,6	89,6	0,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,4	3,0	44,7	219,6	0,1	1,3	0,0	0,4	0,1	0,0	22,1	9,1	36,9	1,0	142,2	1,2	0,0	0,0
Всего за день:				49,7	42,1	152,1	1 202,8	0,5	24,4	0,8	4,5	0,2	0,7	469,4	138,1	646,0	7,2	2 137,9	26,3	0,2	0,0

15,7

8 день

Сборник рецептур	№ 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	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	180	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		
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)	150	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		
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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	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	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	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	180	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	30	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:				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 № 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,1	2,6	18,2	109,5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	114,7	13,9	80,0	0,3	165,7	9,7	0,0	0,0		
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		

20,9

7,1

38,2

19,0

9 день																						
Сборник рецептур	№ 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,1	2,4	3,1	38,5	0,0	1,5	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7	7,0	20,8	0,2	36,9	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК №225	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	9,5	11,4	4,3	158,2	0,1	0,8	0,8	1,6	1,5	0,3	86,9	21,7	155,6	1,8	209,2	18,0	0,1	0,0	
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	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	
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,2	14,6	69,6	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:				15,4	16,0	34,8	345,1	0,1	2,7	0,8	3,0	1,5	0,4	181,2	41,8	241,6	2,2	374,2	25,2	0,1	0,0	
II Завтрак																						
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	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:				0,5	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	
Обед																						
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	2,0	4,0	37,2	0,0	1,7	0,7	1,1	0,0	0,0	17,3	13,7	22,0	0,4	113,4	2,2	0,0	0,0	
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,5	6,2	12,8	132,9	0,1	6,4	0,1	1,1	0,0	0,1	20,4	24,7	87,7	1,4	532,3	6,4	0,0	0,0	
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10,7	3,4	0,2	74,5	0,1	0,2	0,0	0,3	0,1	0,1	25,8	34,5	151,1	0,5	294,7	103,9	0,4	0,0	
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	4,7	24,4	150,7	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	2,2	14,1	45,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	ТТК № 379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,2	0,0	20,4	83,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,4	4,7	12,5	0,6	64,6	0,0	0,0	0,0	
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:				23,2	16,9	74,4	544,4	0,2	8,4	0,9	2,7	0,1	0,2	87,2	91,8	318,5	3,4	1 004,9	112,5	0,5	0,0	
Полдник																						
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	40	2,7	1,6	24,8	123,1	0,0	1,9	0,0	0,2	0,1	0,0	8,3	5,3	24,0	0,3	49,9	0,6	0,0	0,0	
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,2	183,6	20,2	129,6	0,1	262,8	16,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				7,7	6,0	33,2	217,4	0,1	2,9	0,0	0,2	0,1	0,2	191,9	25,4	153,6	0,5	312,7	16,8	0,0	0,0	
Всего за день:				46,7	39,3	153,8	1 161,6	0,4	18,8	1,7	6,6	1,6	0,8	477,6	167,6	725,5	8,4	2 025,4	156,9	0,6	0,0	

24,7

3,9

38,9

15,5

10 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	

Завтрак																					
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	12,9	92,0	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0	0,1	81,3	10,7	63,6	0,3	124,7	6,9	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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,4	2,8	14,2	96,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,4	19,6	86,0	0,5	180,9	9,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,9	10,6	36,8	284,0	0,1	1,0	0,1	0,4	0,1	0,2	252,0	32,6	183,7	0,8	312,0	16,3	0,0	0,0
II Завтрак																					
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	170	0,8	0,2	16,7	70,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	6,1	10,7	2,1	204,0	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	16,7	70,9	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	6,1	10,7	2,1	204,0	1,7	0,0	0,0
Обед																					
2016	ТТК №20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,4	1,2	1,0	17,0	0,0	0,8	0,0	0,6	0,0	0,0	6,6	4,3	10,0	0,2	42,8	0,1	0,0	0,0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,5	10,9	12,0	166,0	0,1	4,8	0,2	1,8	0,0	0,1	22,5	22,1	74,8	1,0	411,1	4,9	0,0	0,0
2012	ТТК № 282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,8	8,9	8,4	152,1	0,1	0,3	0,0	1,1	0,0	0,1	11,7	15,9	97,8	1,6	192,7	3,6	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,7	106,5	0,1	7,6	0,0	0,2	0,1	0,1	25,7	21,3	61,6	0,9	559,2	6,2	0,0	0,0
2012	ттк № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,4	39,3	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	8,6	2,8	2,2	0,5	63,2	0,5	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,4	8,5	44,0	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:				18,6	25,3	55,0	524,9	0,3	14,5	0,2	3,8	0,1	0,2	75,0	66,4	246,4	4,1	1 268,8	15,2	0,1	0,0
Полдник																					
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	3,9	0,8	22,5	112,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	6,7	38,0	0,3	64,8	1,9	0,0	0,0
2012	ТТК № 383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	21,6	86,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	3,0	4,9	0,2	29,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,0	0,8	44,1	199,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	34,3	9,6	42,9	0,5	94,0	1,9	0,0	0,0
Всего за день:				33,2	36,8	152,5	1 078,9	0,4	17,0	0,3	4,2	0,1	0,4	372,1	114,8	483,7	7,6	1 878,8	35,1	0,1	0,0

20,3

5,1

37,5

14,2

11 день																					
Сборник рецептур	№ технологической	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