

20 мая 2025 год

12 день

12 день																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
		Жиры, г	Белки, г	Углевод- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БАЯ ВЯЗКА НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 184	150	4,46	4,02	16,64	166,26	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	104,57	17,26	111,11	0,34	162,36	3,10	0,01	0,01	184	2008		
АСЛОМ И ДЖЕМОМ Т.К. № 2	30	8,85	1,35	11,02	57,45	0,02	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	4,44	5,73	14,07	0,32	27,40	0,54	0,00	0,00	1	2008		
НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	170	2,91	3,49	9,45	75,78	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	127,51	15,84	86,89	6,17	180,56	10,80	0,00	0,00	305	2012		
ИТОГО ЗАВТРАК:	350	16,24	8,86	37,11	242,49	0,10	1,86	0,03	0,00	0,00	0,24	236,52	33,83	215,07	0,83	370,37	19,44	0,01	0,01				
2-ой Завтрак																							
КОФЕЙНЫЙ Т.К. № 442	100	0,00	0,50	12,70	55,00	0,02	4,00	0,27	0,00	0,00	0,04	20,00	10,00	18,00	0,20	245,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	450	16,24	9,36	49,81	297,49	0,12	5,86	0,36	0,00	0,00	0,28	256,52	43,83	233,07	1,03	615,37	19,44	0,01	0,01				
Обед																							
ДРОЖЖЕВЫЙ Т.К. № 29	40	4,06	0,60	1,77	46,23	0,01	10,45	0,01	1,89	0,00	0,00	10,45	8,04	14,87	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008		
КОФЕЙ С ПЕЧЕНЬКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К. № 101	150	8,58	9,45	15,03	166,46	0,12	3,06	0,09	1,34	0,00	0,06	29,10	26,11	100,88	1,89	408,70	5,64	0,03	0,00	101	2008		
ИМЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К. № 204	100	3,13	2,71	17,14	84,55	0,03	0,00	0,00	0,53	0,00	0,01	16,64	4,73	21,60	0,53	31,20	0,38	0,01	0,01	204	2012		
ВИТОНАД ШИЩЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К. № 272	90	11,81	9,69	3,01	139,60	0,03	0,00	0,00	1,13	0,00	0,06	6,47	13,50	91,21	1,44	179,54	3,80	0,03	0,00	272	2008		
КО ЗАВАРНОЙ	40	0,35	2,65	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00				
ЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00				
БРУСНИЧНЫЙ Т.К. № 437	160	0,04	0,10	8,51	28,60	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	4,11	1,94	0,11	23,98	0,00	0,00	0,00	437	2008		
ИТОГО ОБЕД:	660	28,09	26,88	71,15	582,96	0,28	14,69	0,10	6,16	0,00	0,19	83,15	70,03	280,42	6,25	723,63	11,86	0,07	0,01				
Полдник																							
И С РЫБОЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. № 453	40	3,07	10,61	18,68	126,34	0,08	0,26	0,01	0,20	0,02	0,06	27,04	28,27	132,21	0,67	249,85	75,67	0,32	0,02	453	2008		
ИТОГО ПОЛДНИК:	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	1,37	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ИТОГО ПОЛДНИК:	200	3,07	10,61	18,68	126,34	0,08	0,26	0,01	0,20	0,02	0,06	33,20	30,64	132,21	0,67	250,31	75,67	0,32	0,02				
Ужин																							
АЛФЕЯ С ЯБЛОКАМИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. № 198	180	9,43	8,19	25,20	191,41	0,07	2,87	0,09	1,36	0,86	0,22	121,50	20,53	135,02	2,11	362,04	15,29	0,02	0,01	198	2008		
ЕСТ. 1 с ВИТАМИН	40	0,24	2,56	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	8,28	11,66	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00		2008		
ПОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. № 394	180	3,64	4,26	14,04	106,99	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,15	157,01	15,26	109,48	0,27	224,40	13,50	0,00	0,00	394	2012		
ИТОГО УЖИН:	400	13,31	15,41	58,77	390,29	0,16	3,66	0,11	2,14	0,86	0,40	266,88	66,67	275,64	3,16	638,04	28,79	0,03	0,01				
ИТОГО УЖИН:		60,71	62,09	198,61	1 409,08	0,64	24,50	0,52	8,50	0,66	0,93	889,75	200,17	921,34	11,05	2 227,35	138,76	0,43	0,05				
Итого:																							