



Утверждено Батракова
 07.04.2016

2. Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК №789	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №789	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	300/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5		
Обед							
МОРКОВЬ-ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	89,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	950	33,9	33,9	145,4	973,1		
Полдник 1							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
Итого за прием пищи:	350	16,3	21,4	77,3	502,2		
Ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	270/50	22,0	20,5	62,5	490,9	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	28,2	21,0	116,6	734,7		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		105,1	101,2	473,3	3 062,7		

За производство