



Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	30	3,80	3,50	10,30	88,80
ТТК	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	7,60	32,11
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			465	10,65	10,11	53,80	359,91
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,20	4,50	7,20	90,00
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0,75	2,60	4,10	42,50
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	190	5,20	3,60	21,10	100,10
ТТК	305	Котлета "Невская"	70	11,90	10,10	12,90	192,50
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,10	4,00	32,70	178,50
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			640	22,97	20,45	97,80	630,00

Уплотненный подлинк

2010	269	Пудинг рыбный запеченный	70	9,80	5,80	6,80	118,00
2010	335	Пюре картофельное	130	2,90	4,30	19,10	126,70
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,10	22,00	91,40
ТТК	464	Сдоба обыкновенная	50	4,30	3,90	29,70	165,10
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,30	0,15	8,50	40,80

Итого за прием пищи:

Итого за день:

2 день

Завтрак

ТТК	210	Навароны с сыром	150	6,80	7,60	28,20	209,60
ТТК	433	Какао с молоком	180	3,50	2,80	15,50	102,10
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Итого за прием пищи:

Завтрак-2

2016	420	Ряженка	180	5,20	4,50	7,60	94,00
------	-----	---------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:

Обед

ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,50	5,10	2,20	57,70
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	185	1,40	3,90	9,20	80,30
ТТК	309	Рагу из птицы	220	15,70	16,70	26,00	314,70
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,09	0,09	24,12	94,50
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,30	0,15	8,50	40,80

Итого за прием пищи:

Уплотненный подлинк

ТТК	205	Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,70	25,40	4,90	315,40
ТТК	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,10	26,80	110,40
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40

Итого за прием пищи:

Итого за день:

55,59	19,50	27,60	53,00	539,80
69,34			192,12	1622,50

3 день

Завтрак

ТТК	189.1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6.70	7.70	26.60	202.80
ТТК	208.5	Чай с молоком	180	2.70	2.30	12.90	83.80
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	10	0.80	0.35	5.30	28.00
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00

Итого за прием пищи:

ТТК	199.1	Йогурт питьевой	440	10.60	10.65	55.10	361.60
-----	-------	-----------------	-----	-------	-------	-------	--------

Завтрак-2

ТТК	199.1	Йогурт питьевой	110	4.60	3.90	7.60	88.00
Итого за прием пищи:			110	4.60	3.90	7.60	88.00

Обед

ТТК	17	Салат зеленый с овощами с маслом растительным	50	0.6	4.20	4.10	57.00
ТТК	89.307	Рассольник с пиццей и сметаной	195	4.40	7.40	10.10	127.40
2024	259	Котлеты рыбные любительские	70	8.80	3.40	3.90	81.70
2010	325	Рис отварной	130	3.20	5.50	28.40	175.90
2024	469	Сок фруктовый	180	0.72	0.00	18.50	75.60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2.00	0.90	13.30	70.00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1.30	0.15	8.50	40.80

Итого за прием пищи:

ТТК	224	Запеканка из творога со ступеным молоком	670	21.02	21.55	86.80	628.40
-----	-----	--	-----	-------	-------	-------	--------

Уплотненный подлив

ТТК	39	Напиток молочный	180	0.10	0.10	11.20	46.70
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2.00	0.90	13.30	70.00

Итого за прием пищи:

Итого за день:			365	30.30	20.90	56.50	544.80
----------------	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за день:			66.52	57.00	206.00	1622.80
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

4 день

Завтрак

ТТК	189,2	Каша пшеничная молотая с маслом сливочным	150	5,30	6,50	25,40	180,50
ТТК	432	Кофейный напиток	180	3,30	2,30	19,00	110,20
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00

Итого за прием пищи:

2016	420	Ксфпр	440	10,30	9,35	57,80	361,70
------	-----	-------	-----	-------	------	-------	--------

Завтрак-2

2016	420	Ксфпр	180	5,20	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,20	4,50	7,20	90,00

Обед

ТТК	112	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,70	3,00	3,50	44,50
ТТК	84/252	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	195	4,40	6,40	6,60	104,00
2024	280	Печень, тушеная в соусе (сметанный с томатом и луком)	70	9,40	6,30	5,20	123,00
2010	335	Пюре картофельное	130	2,90	4,30	19,10	126,70
2010	406	Кнели из курицы	180	0,60	0,10	33,30	135,90
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,30	0,15	8,50	40,80

Итого за прием пищи:

			665	20,90	20,95	86,80	630,90
--	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Углетенный подлив

ТТК	208	Голубцы мясные	200	16,40	14,90	14,50	260,10
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,09	0,09	24,12	94,50
ТТК	464	Сдоба обыкновенная	50	4,30	3,90	29,70	165,10
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	10	0,60	0,10	4,30	20,40

Итого за прием пищи:

			440	21,39	18,99	72,62	540,10
--	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за день:

			57,79	53,79	224,42	1622,70
--	--	--	-------	-------	--------	---------

5 день

Завтрак

ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	27	1,50	6,40	10,30	104,80
ТТК	189,4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,90	6,30	25,80	176,60
ТТК	208,3	Чай с вареньем	180	0,10	0,03	7,50	29,30
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Итого за прием пищи:

457 5,90 13,13 53,40 357,70

Завтрак-2

ТТК	199,1	Йогурт питьевой	110	3,50	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			110	3,50	2,80	12,10	88,00

Обед

2017	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	50	0,70	3,00	4,20	46,40
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	190	3,10	2,20	14,30	93,30
ТТК	315	Биточки рубленные из птицы	70	8,90	9,30	11,10	177,30
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,80	4,20	27,10	165,50
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			650	20,32	19,30	89,60	630,70

Удвоенный подлинник

ТТК	259	Гуляш из отварного мяса	70	15,70	15,20	3,50	212,90
2010	333	Картофель отварной	130	2,60	4,10	21,20	132,60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,10	22,00	91,40

Итого за прием пищи:

420 21,50 20,25 65,80 533,70

Итого за день:

51,22 55,48 220,90 1610,10

6 день									
Завтрак									
ТТК	1	Бутерброд с джемом							
ТТК	189	Каша пшеница молоточная жидкая с маслом сливочным	30	1.70	0.70	17.90	84.40		
ТТК	20871	Чай с сахаром и лимоном	150	5.70	6.40	27.80	196.00		
ТТК	200	Фрукты свежие	185	0.25	0.01	7.60	32.11		
Итого за прием пищи:			100	0.40	0.40	9.80	47.00		
			465	8.05	7.51	63.10	359.51		
Завтрак-2									
2016	420	Размешка							
Итого за прием пищи:			180	5.20	4.50	7.60	94.00		
			180	5.20	4.50	7.60	94.00		
Обед									
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0.75	2.60	4.10	42.50		
ТТК	95/307	Суп из овощей с птицей и сметаной	195	4.40	5.50	7.90	101.30		
ТТК	273	Котлеты, биточки, шницели (особые)	70	9.90	13.00	8.20	200.20		
2010	325	Рис отварной	130	3.20	5.50	28.40	175.90		
2024	469	Сок фруктовый	180	0.72	0.00	18.50	75.60		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0.90	0.10	6.40	30.60		
Итого за прием пищи:			640	19.87	26.70	73.50	626.10		
Удвоенный подлник									
2012	268	Суп из рыбы	70	12.30	9.20	3.10	145.80		
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3.10	4.00	32.70	178.50		
ТТК	401	Компот из черносмлки	180	0.50	0.20	23.20	100.50		
ТТК	18	Печенье	20	1.50	2.00	14.90	83.40		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0.90	0.10	6.40	30.60		
Итого за прием пищи:			415	18.30	15.50	80.30	538.80		
Итого за день:				51.42	54.21	224.50	1618.41		

7 день

Завтрак

ТТК	3	Бутерброд с сыром	30	3,80	3,50	10,30	88,80
ТТК	189,5	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,70	6,40	29,70	196,80
ТТК	208,3	Чай с вареньем	180	0,10	0,03	7,50	29,30
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00

Итого за прием пищи:

			460	10,00	10,23	57,80	361,90
--	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Завтрак-2

2016	420	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	90,00
------	-----	-------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:

			110	5,20	4,50	7,20	90,00
--	--	--	-----	------	------	------	-------

Обед

ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным	50	0,50	3,40	2,50	42,80
ТТК	48	Булочка куриной с вермишелью и птицей	190	4,70	3,00	12,00	93,80
ТТК	258	Жаркое по-домашнему с птицей и морковью	200	14,80	14,30	26,80	292,70
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,09	0,09	24,12	94,50
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,30	0,15	8,50	40,80

Итого за прием пищи:

			665	23,39	21,84	87,22	634,60
--	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Ужиный подлив

ТТК	283	Лептени из говядины	70	10,00	14,60	10,60	213,80
ТТК	115	Рис припущенный с овощами	130	3,20	4,80	30,70	178,90
ТТК	39	Напиток ягодный	180	0,10	0,10	11,20	46,70
ТТК	197	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,80
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60

Итого за прием пищи:

			415	14,80	20,30	74,40	540,80
--	--	--	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за день:

			53,39	56,87	226,62	1627,30
--	--	--	-------	-------	--------	---------

8 день,

Завтрак

2010	190	Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным	150	4,60	7,50	20,10	168,00
ТТК	432	Кофеинный напиток	180	3,30	2,30	19,00	110,20
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00

Итого за прием пищи:

ТТК	199/1	Йогурт питьевой	445	10,00	10,50	55,20	363,20
-----	-------	-----------------	-----	-------	-------	-------	--------

Завтрак-2

ТТК	199/1	Йогурт питьевой	110	3,50	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			110	3,50	2,80	12,10	88,00

Обед

ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,50	5,10	2,20	57,70
ТТК	80	Борщ столярский вегетарианский со сметаной	185	2,80	3,50	11,60	91,90
ТТК	262	Средне в соусе	70	9,20	6,40	2,00	106,40
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,10	4,00	32,70	178,50
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	25	1,60	0,20	10,60	51,00

Итого за прием пищи:

ТТК	224	Запеканка из творога со ступшенным молоком	665	19,92	20,10	90,90	631,10
-----	-----	--	-----	-------	-------	-------	--------

Удотпненный полдник

ТТК	222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,00	12,60	53,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00

Итого за прием пищи:

ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	360	30,00	20,60	55,20	537,50
-----	-----	--	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за день:

ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	63,42	54,00	213,40	1619,80
-----	-----	--	-------	-------	--------	---------

9 день

Завтрак

ТТК	1896	Каша манная молочная заправка с маслом сливочным	150	4.60	6.30	22.90	166.10
ТТК	433	Какао с молоком	180	3.50	2.80	15.50	102.10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1.20	0.50	8.00	42.00
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00

Итого за прием пищи:

445 9.70 10.00 56.20 357.20

Завтрак-2

2016	420	Кефир	180	5.20	4.50	7.20	90.00
------	-----	-------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:

180 5.20 4.50 7.20 90.00

Обед

2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	50	0.60	2.60	4.80	45.00
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	190	5.10	4.60	15.10	121.80
ТТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	70	10.20	5.00	5.40	105.00
2010	335	Пюре картофельное	130	2.90	4.30	19.10	126.70
ТТК	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.10	26.80	110.40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2.00	0.90	13.30	70.00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	1.60	0.20	10.60	51.00

Итого за прием пищи:

670 22.80 17.70 95.10 629.90

Уплотненный полдник

ТТК	214	Омлет натуральным с зеленым горошком	180	16.70	25.40	4.90	315.40
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	180	0.30	0.10	22.00	91.40
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	1.60	0.20	10.60	51.00
ТТК	18	Печенье	20	1.50	2.00	14.90	83.40

Итого за прием пищи:

Итого за день:

405 20.10 27.70 52.40 541.20

57.80 59.90 210.90 1618.30

10 день.

Завтрак

ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	25	1.50	4.80	10.60	93.40
ТТК	18976	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5.20	7.50	22.00	176.60
ТТК	208	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	11.20	45.40
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0.90	0.20	8.10	43.00

Итого за прием пищи:

ТТК	19971	Итого за прием пищи	455	7.80	12.50	51.90	358.40
-----	-------	---------------------	-----	------	-------	-------	--------

Завтрак-2

ТТК	19971	Итого за прием пищи	110	3.50	2.80	12.10	88.00
ТТК	110	Итого за прием пищи	110	3.50	2.80	12.10	88.00

Обед

2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0.70	3.00	4.20	46.40
ТТК	91	Расоольник Ленинградский со сметаной	185	2.00	4.10	13.50	101.80
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	70	9.00	9.20	2.50	118.20
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4.80	4.20	27.10	165.50
2024	469	Сок фруктовый	180	0.72	0.00	18.50	75.60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2.00	0.90	13.30	70.00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	1.60	0.20	10.60	51.00

Итого за прием пищи:

2012	34	Пудинг из печени с морковью	70	15.40	5.40	2.50	138.00
2010	325	Рис отварной	130	3.20	5.50	28.40	175.90
ТТК	20873	Чай с вареньем	180	0.10	0.03	7.50	29.30
ТТК	479	Булочка творожная	50	5.30	3.80	26.50	167.50
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0.90	0.10	6.40	30.60

Удвоенный подлинник

Итого за прием пищи:	445	Итого за день:	24.90	14.83	71.30	541.30
Итого за 10 дней:	571.59	Итого за 10 дней:	571.59	51.73	225.00	1616.20
Среднее значение за период:	57.16	Среднее значение за период:	57.16	5.616	2188.76	16200.02

Среднее значение за период:

Среднее значение за период:	57.16	Среднее значение за период:	57.16	5.616	218.88	1620.00
-----------------------------	-------	-----------------------------	-------	-------	--------	---------