



Ковалева А.В.

Весна-Лето

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Вариант 2								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) ТТК №104 чай с сахаром, сливками, фруктами, ванилью, корицей	150 180/10	6,4 0,1	4,6 0	23,4 9,8	159,2 39,4	ТТК №104 392	
Итого за завтрак	БАТОН	40 380	3 9,5	1,2 5,8	20,6 53,8	104,8 303,4		2011
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	2011
Итого за 2 завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180 380	0,9 1,7	0,2 1,0	17,7 36,7	75,1 166,3	399	2011
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №333	30	0,4	1,9	2,5	29,5	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТТК №87	150	2,1	2,3	11,7	75,8	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	130	10,9	15,9	36,5	291,9	ТТК №67	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	372	2011
Итого за обед	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20 480	1,3 14,8	0,2 20,4	8,5 76,6	40,8 509,8		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ТТК №74	50	6,5	8,2	2,1	72,7	ТТК №74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №125	120	2,4	3,3	19	118,7	125	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,4	6,3	11,3	107,1		
Всего за день:		437	14,3	18,1	67,5	458,6		
Ответственное лицо			40,4	41,0	238,2	1 414,4		