

Примерное меню для завтраков на ЯНВАРЬ

№	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)		Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
				5	6	7						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день Понедельник (08.01)												
1	ТТК 153	Пудинг из творога с рисом	1/200	30,6	21,0	39,6	476,0	261,26	1,24	0,09	0,48	0,78
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				30,7	21,02	49,5	511	391,95	1,74	0,13	0,54	0,87
2 день Вторник (09.01)												
1	125,ТТК4	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
2	ТТК 154	Тефтели рыбные	1/100	14,3	4,36	5,43	131,61	39,54	1,41	0,07	0,07	5,84
3		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
4		Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	2,4	0,02	0,001	0,012	0
5		Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				23,83	15,88	70,63	515,89	266,55	3,72	0,276	0,247	14,84
3 день Среда (10.01)												
1	ТТК 155	Макароньы отварные с маслом и сыром	1/200/7/20	12,44	14,9	35,0	328,93	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17
2		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
3	ТТК 156	Оладьи с повидлом	1/150/20	6,39	7,04	17,66	252,35	81,22	1,31	0,12	0	1,31
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				21,3	22,26	76,66	680,36	477,28	3,04	0,255	0,102	2,01
4 день Четверг (11.01)												
1	81,ТТК17	Запеканка творожная	1/170	19,35	12,78	14,06	256,87	185,81	0,95	0,95	0,3	0,48
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				19,45	12,8	23,96	291,87	316,5	1,45	0,99	0,36	0,57
5 день Пятница (12.01)												
1	ТТК133	Каша рисовая с изюмом	1/200/7/10	4,4	22,08	55,76	183,3	7,44	0,64	0,04	0,04	0
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0
3	ТТК 158	Сыр порционно	1/30	7,8	7,8	0	100,6	264,0	0,4	0,01	0,09	0,2
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
5		Фрукты свежие – яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
Итого				14,95	31,17	90,88	444,5	402,13	1,54	0,09	0,19	0,29
6 день Понедельник (15.01)												
1	ТТК 159	Каша молочная манная	1/200	4,4	5,8	32,8	166,0	24,0	0,4	0,06	0,02	0
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0

3		Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	2,4	0,02	0,001	0,012	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	ТТК 158	Сыр порционно	1/30	7,8	7,8	0	100,6	264,0	0,4	0,01	0,09	0,2
5	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				14,65	21,79	58,22	446,4	421,09	1,32	0,111	0,182	0,29
7 день Вторник (16.01)												
1	ТТК 12	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
2	ТТК 141	Котлета куриная	1/100	23,25	10,88	0	189	30,18	1,26	0,15	0,21	1,68
3	ТТК41,1	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0	19,41	0,85	0,01	0,01	2,5
4		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
5	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				33,64	20,14	67,26	577,28	250,8	5,07	0,47	0,37	13,36
8 день Среда (17.01)												
1	ТТК 160	Овощи тушеные	1/200	2,8	7,23	16,10	141,5	51,7	1,57	0,12	0,09	14,53
2		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
3	ТТК 152	Запеканка со свежими плодами	1/200/20	17,55	16,91	37,07	370,75	254,07	2,98	0,31	0,48	1,1
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				22,82	24,46	77,17	611,33	440,46	5,28	0,485	0,66	16,16
9 день Четверг (18.01)												
1	ТТК 161	Пудинг творожно-пшеничный	1/200	17,55	16,91	37,07	370,75	254,07	2,98	0,31	0,48	1,1
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				23,25	23,33	56,37	521,75	624,76	3,6	0,43	0,84	3,79
10 день Пятница (19.01)												
1	ТТК 155	Макаронные изделия с маслом и сыром	1/200/7/20	12,44	14,9	35,0	328,93	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0
3		Повидло фруктовое	1/30	0	0	17,7	67,2	0	0	0	0	0
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
5		Фрукты свежие – яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
Итого				15,19	16,19	87,82	556,73	392,06	1,5	0,12	0,072	0,26
11 день Понедельник (22.01)												
1	ТТК 153	Пудинг из творога с рисом	1/200	30,6	21,0	39,6	476,0	261,26	1,24	0,09	0,48	0,78
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого				30,7	21,02	49,5	511	391,95	1,74	0,13	0,54	0,87
12 день Вторник (23.01)												
1	125,ТТК4	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
2	ТТК 154	Тефтели рыбные	1/100	14,3	4,36	5,43	131,61	39,54	1,41	0,07	0,07	5,84
		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
		Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	2,4	0,02	0,001	0,012	0
		Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09

2		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
день	Среда (24.01)												
1	ТТК 155	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/200/7/20	12,44	14,9	35,0	328,93	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17	
2		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44	
3	ТТК 156	Оладьи с повидлом	1/150/20	6,39	7,04	17,66	252,35	81,22	1,31	0,12	0	1,31	
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09	
Итого				21,3	22,26	76,66	680,36	477,28	3,04	0,255	0,102	2,01	
14 день		Четверг (25.01)											
1	81,ТТК17	Запеканка творожная	1/170	19,35	12,78	14,06	256,87	185,81	0,95	0,95	0,3	0,48	
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09	
Итого				19,45	12,8	23,96	291,87	316,5	1,45	0,99	0,36	0,57	
15 день		Пятница (26.01)											
1	ТТК133	Каша рисовая с изюмом	1/200/7/10	4,4	22,08	55,76	183,3	7,44	0,64	0,04	0,04	0	
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0	
3	ТТК 158	Сыр порционно	1/30	7,8	7,8	0	100,6	264,0	0,4	0,01	0,09	0,2	
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09	
5		Фрукты свежие – яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0	
Итого				14,95	31,17	90,88	444,5	402,13	1,54	0,09	0,19	0,29	
16 день		Понедельник (29.01)											
1	ТТК 159	Каша молочная манная	1/200	4,4	5,8	32,8	166,0	24,0	0,4	0,06	0,02	0	
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0	
3		Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	2,4	0,02	0,001	0,012	0	
4	ТТК 158	Сыр порционно	1/30	7,8	7,8	0	100,6	264,0	0,4	0,01	0,09	0,2	
5	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09	
Итого				14,65	21,79	58,22	446,4	421,09	1,32	0,111	0,182	0,29	
17 день		Вторник (30.01)											
1	ТТК 12	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65	
2	ТТК 141	Котлета куриная	1/100	23,25	10,88	0	189	30,18	1,26	0,15	0,21	1,68	
3	ТТК41,1	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0	19,41	0,85	0,01	0,01	2,5	
4		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44	
5	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09	
Итого				33,64	20,14	67,26	577,28	250,8	5,07	0,47	0,37	13,36	