



6. Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное вкрутую №337	шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337		2003
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103		
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,4	647		2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
Итого за пример пищи:	524	18,8	19,1	86,1	537,4			
Обед								
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
Тортели из мяса ттк№38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38		
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129		
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	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 пример пищи:	820	27,5	29,4	137,7	911,0			
Всего за день:		46,3	48,5	223,8	1 448,4			

зав. производством

Зав. производством