



19.03.2025

## 2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102               | 200          | 5,0              | 7,3         | 21,9         | 198,0          | ТТК №102                      |              |                  |
| Бутерброд с сыром ТТК №380                          | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9          | ТТК №380                      |              |                  |
| Кофейный напиток на молоке ТТК №304                 | 200          | 2,7              | 2,7         | 18,5         | 136,2          | ТТК №304                      |              |                  |
| Ватон                                               | 50           | 3,9              | 1,5         | 25,1         | 129,5          | ТТК № 178                     |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>500</b>   | <b>16,3</b>      | <b>16,6</b> | <b>82,6</b>  | <b>613,6</b>   |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                         |              |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| Консервы овощные закусочные (шпрот кабачковая) №101 | 60           | 1,2              | 5,5         | 4,8          | 73,9           | 101                           |              | 2004             |
| Суп из овощей ТТК №205                              | 200          | 1,9              | 2,6         | 12,8         | 99,0           | ТТК №205                      |              |                  |
| Котлеты ТТК №61                                     | 90           | 9,7              | 15,0        | 18,7         | 240,5          | ТТК №61                       |              |                  |
| Пюре картофельное ТТК №136                          | 150          | 4,2              | 4,3         | 22,8         | 144,2          | ТТК №136                      |              |                  |
| 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 ржесовый                                       | 80           | 5,1              | 0,7         | 32,9         | 158,3          | ТТК № 7                       |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>830</b>   | <b>26,2</b>      | <b>28,5</b> | <b>137,8</b> | <b>919,2</b>   |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                               |              | <b>42,5</b>      | <b>45,1</b> | <b>220,4</b> | <b>1 532,8</b> |                               |              |                  |

Зоя, немедленно!