

3 день, 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-и-чская | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево дь, г |                   | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Суп молочный с вермишелью с маслом | 150          | 5                | 6       | 20           | 188               | 0,04     | 0     | 35     | 0,28   | 0,06   | 19,30  | 3,10   | 29,10  | 0,53   | 22,30  | 121,30               | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Молоко кип.                        | 150          | 6                | 5       | 10           | 110               | 0,8      | 0,5   | 5,1    | 0,09   | 0,08   | 52     | 11,9   | 68,2   | 0,8    | 116    | 33,5                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями           | 10           | 0                | 6       | 0            | 67                | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00                 | 0,01  | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон кодированный                 | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62                | 0,06     | 0     | 0      | 0,03   | 0      | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                   | 330          | 11               | 17      | 39           | 427               | 1,0      | 0,6   | 103,2  | 0,6    | 0,3    | 261,8  | 28,3   | 236,8  | 2,1    | 206,1  | 155,9                | 0,0   | 0,0    |     |  |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                          |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Сок в индивидуальной упаковке      | 200          | 1,0              | 0,2     | 20,2         | 88                | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 0,30   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Обед                               |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный с яйцом и курой   | 160          | 2                | 4       | 6            | 169               | 1,00     | 24,30 | 9,30   | 0,03   | 65,00  | 44,30  | 20,50  | 58,3   | 1,65   | 285,30 | 62,30                | 0,03  | 0,07   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Печенья по-строгановски            | 50           | 15               | 10      | 20           | 153               | 0,19     | 19,50 | 31,00  | 0,21   | 0,18   | 44,25  | 41,80  | 179,20 | 2,20   | 656,00 | 205,00               | 0,01  | 0,02   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Каша гречневая отварная            | 110          | 2                | 4       | 30           | 150               | 0,35     | 0     | 2      | 0,09   | 0,65   | 20,30  | 135,60 | 210,10 | 5,3    | 265,0  | 1,30                 | 0,02  | 0,02   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Компот из ягод см                  | 150          | 0,1              | 0       | 12           | 50                | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 2,9    | 250    | 3                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                        | 30           | 2                | 0,5     | 8            | 60                | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                      | 500          | 21               | 19      | 76           | 582               | 1,6      | 45,8  | 42,3   | 0,3    | 65,9   | 128,7  | 210,6  | 480,1  | 13,0   | 1457,8 | 271,6                | 0,1   | 0,1    |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Рату из овощей с мясом             | 150          | 5                | 6       | 10           | 188               | 0,16     | 18,9  | 20,20  | 0,18   | 0,40   | 27,40  | 28,70  | 99,70  | 1,60   | 573,80 | 62,00                | 0,1   | 0,06   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                 | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62                | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара    | 150          | 0                | 0       | 2            | 52                | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                   | 320          | 16               | 17      | 27           | 302               | 0,13     | 7,02  | 19,4   | 0,12   | 0,1    | 47,0   | 33,37  | 97,1   | 6,19   | 518,13 | 4,48                 | 0,02  | 0,44   |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за День                      | 1350         | 50               | 53      | 162          | 1399              | 2,7      | 53,5  | 164,9  | 1,1    | 66,3   | 390,9  | 272,2  | 814,0  | 21,2   | 2182,1 | 462,8                | 0,1   | 0,6    |     |  |  |  |  |  |  |              |