

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и- ческая | Витаминны | | | | | | | | | | № рецен- тной | | | |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------|-------|--------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево Ды, г | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | V1, мг | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | | I, мг | F, мг | Se, мг |
| 5 день, 1 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 150 | 5 | 5 | 20 | 147 | 0,06 | 0,3 | 201 | 0 | 0,5 | 65 | 11 | 154 | 1,8 | 125,3 | 0 | 0 | 0 | ТТК |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1 | 2 | 16 | 83 | 0,03 | 21,3 | 125,3 | 1,10 | 0,03 | 110,20 | 4 | 99,2 | 0,01 | 25,00 | 0 | 0 | 0,0027 | 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 |
| Сыр порциями | 10 | 2,3 | 3,8 | 2 | 67 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | 0 | 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 |
| Итого за Завтрак | 340 | 10 | 17 | 47 | 426 | 0,2 | 21,8 | 389,4 | 1,3 | 0,6 | 370,8 | 32,7 | 400,9 | 3,4 | 243,2 | 1,1 | 0,0 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с зеленым горошком и крутицей | 160 | 2 | 2 | 4 | 110 | 0,15 | 14,50 | 1,1 | 0 | 0,35 | 25,6 | 24,50 | 82,30 | 1,35 | 415,30 | 69,70 | 0,06 | 0,07 | ТТК |
| Котлета "Рыжик" | 50 | 5 | 10 | 7 | 127 | 0,06 | 1,03 | 1,35 | 0,54 | 0,11 | 18,60 | 18,64 | 140,50 | 2,07 | 265,30 | 78,30 | 0,01 | 17,45 | ТТК |
| Овощи свежие | 30 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 7,2 | 0,03 | 12 | 0 | 0 | 0,03 | 19,3 | 11,7 | 12,1 | 2,86 | 326,1 | 1,3 | 0,01 | 0 | ТТК |
| Картофельное пюре | 110 | 2 | 3 | 10 | 120 | 0,17 | 26,40 | 28,00 | 0,10 | 0,25 | 49,30 | 34,50 | 99,20 | 1,45 | 763,20 | 76,50 | 0,05 | 0 | ТТК |
| Напиток из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,60 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 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 | 530 | 12 | 16 | 49 | 497 | 0,7 | 87,9 | 51,8 | 0,7 | 0,9 | 158,9 | 130,4 | 447,2 | 10,4 | 2747,7 | 527,0 | 0,2 | 17,5 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 150 | 12 | 15 | 0 | 288 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 16 | 9 | 15 | 2,9 | 256 | 3 | 0 | 0 | ТТК |
| Булочка сахарная | 50 | 8 | 5 | 35 | 208 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 39,3 | 1,08 | 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 | 350 | 20 | 20 | 37 | 548 | 0,11 | 7,14 | 0 | 0,24 | 0,14 | 25,75 | 22,30 | 47,74 | 6,17 | 304,40 | 3,08 | 0,02 | 2,9 | |
| Итого за день | 1370 | 38 | 42 | 145 | 1521 | 1,0 | 116,9 | 441,2 | 2,3 | 1,7 | 555,5 | 185,4 | 895,8 | 19,9 | 3295,3 | 531,2 | 0,2 | 20,4 | |