

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг										
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									
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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									
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК									
Итого за Завтрак	330	7	11	31	328	0,2	0,5	284,1	0,2	0,6	280,6	28,7	301,7	2,6	208,2	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 мясом	160	2	2	14	147	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	136,60	4,20	0,06	0	ТТК									
Пюре-кабач на хурлицы	50	10	4	5	92	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,05	0,07	ТТК									
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,08	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК									
Напиток из яблок сушеных	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0,04	0	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК									
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК									
Итого за Обед	500	10	11	72	558	0,4	29,7	41,3	0,3	0,8	104,4	53,7	243,6	3,5	785,4	67,2	0,1	0,1										
Уплотненный полдник																												
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК									
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК									
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК									
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК									
Итого за Полдник	310	8	9	25	305	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9										
Итого за день	1290	25	31	140	1241	0,7	37,4	388,5	0,7	1,5	437,7	139,4	712,6	12,3	1846,7	204,3	0,1	3,0										