

4 день, 1 недели

| 4 день, 1 недели                |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |
|---------------------------------|--------------|--|------------------|---------|-------------|----------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции |  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        | № рецептуры |
|                                 |              |  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |             |
| Завтрак                         |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |
| Каша пшеничная молочная жидкая  | 180          |  | 6                | 7       | 26          | 157            | 0,05     | 0,3   | 201    | 0      | 0,5    | 65                   | 11     | 154    | 1,8    | 125,3  | 0      | 0     | 0      | 199         |
| Чай с низким содержанием сахара | 180          |  | 0                | 0       | 3           | 54             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0     | 0      | 411         |
| 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      | 7           |
| Батон йодированный              | 30           |  | 2                | 1       | 15          | 79             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7                  | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0      |             |
| Итого за Завтрак                | 400          |  | 26               | 20      | 77          | 357            | 0,16     | 13,96 | 37,76  | 0,26   | 0,29   | 242,14               | 50,84  | 198,08 | 5,17   | 641,87 | 9,76   | 0,02  |        |             |
| 2 завтрак                       |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |
| Чай с шиповником                | 180          |  | 0                | 0       | 15          | 65             | 0,01     | 42    | 40,8   | 0      | 0,02   | 5,1                  | 2,7    | 4,4    | 0,53   | 13,6   | 0,0    | 0,01  | 0      | ТТК         |
| Кондитерское изделие            | 17           |  | 1                | 3       | 11          | 57             | 0,04     | 13    | 0      | 0      | 0,03   | 12,3                 | 1,7    | 12,3   | 2,00   | 2,3    | 0,2    | 0,01  | 0      |             |
| Обед                            |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |
| Суп картофельный с яйцом        | 180          |  | 4                | 6       | 12          | 118            | 0,06     | 3,55  | 2,0    | 0      | 0,07   | 35,60                | 27,80  | 40,10  | 0,70   | 135,60 | 4,20   | 0,06  | 0      | 83          |
| Гуляш " Болоньезе"              | 70           |  | 7                | 17      | 3           | 194            | 13,00    | 14,56 | 0,90   | 0,00   | 0,52   | 25,3                 | 24,30  | 82,30  | 1,35   | 422,10 | 69,40  | 0,06  | 0,12   | ТТК         |
| Макаронные изделия отварные     | 130          |  | 2                | 4       | 34          | 153            | 0,18     | 26,30 | 22,30  | 0,10   | 0,23   | 50,10                | 35,40  | 99,20  | 2,33   | 799,30 | 77,50  | 0,05  | 0      | 218         |
| Напиток из яблок сушеных        | 180          |  | 0                | 0       | 18          | 75             | 0,03     | 4     | 0      | 0      | 0,04   | 16                   | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0      | 0     | 0      | 394         |
| Хлеб ржаной                     | 50           |  | 3                | 1       | 21          | 100            | 0,05     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8                  | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 1,15   | 0     | 0      |             |
| Итого за Обед                   | 610          |  | 17               | 27      | 88          | 640            | 13,3     | 48,4  | 25,2   | 0,1    | 0,9    | 130,8                | 100,4  | 254,1  | 5,3    | 1428,5 | 152,3  | 0,2   | 0,1    |             |
| Уплотненный полдник             |              |  |                  |         |             |                |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |             |
| Котлета "Мяснушка"              | 70           |  | 10               | 18      | 11          | 247            | 0,06     | 2,4   | 3      | 0,13   | 0,06   | 21,30                | 13,40  | 59,0   | 0,95   | 125,40 | 38     | 0     | 4,43   | ТТК         |
| Рис отварной                    | 130          |  | 3                | 5       | 37          | 207            | 0,09     | 0,02  | 17     | 0,06   | 0,23   | 21,60                | 9,33   | 60,1   | 0,02   | 0,98   | 0      | 0     | 0      | 332         |
| Чай с низким содержанием сахара | 180          |  | 0                | 0       | 3           | 54             | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0     | 0      | 411         |
| Батон йодированный              | 30           |  | 2                | 1       | 15          | 79             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7                  | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0     | 0      |             |
| Итого за Полдник                | 410          |  | 10               | 11      | 117         | 587            | 0,00     | 26    | 21,00  | 0,08   | 0,09   | 64,52                | 34,11  | 89,1   | 7,89   | 723,81 | 105,20 | 0,02  | 4,43   |             |
| Итого за день                   | 1617         |  | 56               | 59      | 260         | 1705           | 13,5     | 88,4  | 84,0   | 0,4    | 1,3    | 437,5                | 185,4  | 541,3  | 18,4   | 2794,2 | 267,2  | 0,2   | 4,6    |             |