

2 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 | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 47 | | 2 | 1 | 22 | 24 | 0,16 | 25,96 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 757,29 | 75,31 | 0,04 | 0 | ТТК |
| Каша манная с маслом | 150 | | 5 | 7 | 18 | 175 | 0,12 | 1,2 | 27,30 | 0,26 | 0,11 | 27,30 | 29,30 | 182,30 | 1,90 | 195,30 | 363,00 | 0,2 | 0,02 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 377 | | 10 | 16 | 74 | 411 | 0,3 | 27,2 | 53,2 | 0,4 | 0,2 | 262,1 | 62,4 | 280,5 | 3,3 | 952,6 | 438,3 | 0 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисло-молочный | 150 | | 3 | 3 | 5 | 70 | 0,05 | 14 | 0 | 0 | 0,05 | 21,5 | 12,0 | 12,3 | 2,65 | 325,3 | 2,7 | 0,02 | 0 | ТТК |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп куриный с вермишелью | 160 | | 2 | 5 | 9 | 188 | 0,35 | 20,10 | 12,0 | 0,02 | 0,65 | 62,30 | 49,20 | 254,30 | 2,10 | 348,30 | 92,30 | 0,05 | 0,09 | ТТК |
| Котлета рыбная | 50 | | 7 | 5 | 5 | 130 | 0,05 | 0 | 35 | 0,28 | 0,08 | 18,10 | 15,20 | 67,00 | 1,4 | 57,30 | 61,20 | 0 | 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 |
| 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 |
| Напиток из шиповника с изюмом | 150 | | 1 | 0 | 25 | 119 | 0 | 0,3 | 38 | 0 | 0,03 | 12,5 | 6,5 | 0 | 0,80 | 241 | 0 | 0 | 0,55 | ТТК |
| Итого за Обед | 500 | | 14 | 14 | 57 | 617 | 0,6 | 48,8 | 113,0 | 0,4 | 1,0 | 146,0 | 109,3 | 438,0 | 6,7 | 1431,3 | 230,0 | 0,1 | 0,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за Полдник | 310 | | 15 | 9 | 34 | 305 | 0,12 | 13,14 | 63,1 | 0,24 | 0,13 | 71,70 | 54,80 | 115,18 | 6,23 | 659,73 | 16,18 | 0,02 | 2,9 | |
| Итого за день | 1337 | | 42 | 41 | 170 | 1403 | 0,8 | 75,9 | 176,1 | 0,6 | 1,2 | 506,4 | 245,0 | 830,2 | 15,5 | 2416,3 | 248,9 | 0,1 | 3,5 | |