

## 1 день, 2 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
<b>Завтрак</b>																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		5	7	20	180	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	ТТК
Батончик к чаю	20		0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	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	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>		<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>364</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Фрукт	85		0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК
<b>Обед</b>																				
Суп полевой на мясном бульоне	160		4	3	14	119	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	ТТК
Бефстроганов из отварного мяса	50		5	4	9	102	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	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
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>		<b>13</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>504</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120		12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Батончик к чаю	20		0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>422</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>		<b>42</b>	<b>45</b>	<b>173</b>	<b>1337</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>153,0</b>	<b>468,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	