

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	231	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>551</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
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	ТТК
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК
<b>Обед</b>																			
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	180	6	4	18	124	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	ТТК
Гуляш " Болоньезе"	70	9	10	12	103	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	ТТК
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>90</b>	<b>505</b>	<b>13,4</b>	<b>46,8</b>	<b>55,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>117,5</b>	<b>84,9</b>	<b>267,4</b>	<b>6,1</b>	<b>1388,5</b>	<b>225,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Ежики мясные со сметанным соусом	170	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	ТТК
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	ТТК
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>314</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1597</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1505</b>	<b>13,5</b>	<b>86,8</b>	<b>114,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>424,2</b>	<b>169,9</b>	<b>554,6</b>	<b>19,2</b>	<b>2754,2</b>	<b>340,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	