

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							На рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	5	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	ТТК
Молоко кип.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	5	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
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 Завтрак	330	11	17	39	427	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	236,8	2,1	206,1	155,9	0,0	0,0	
2 завтрак																			
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
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курой	160	2	4	5	169	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	ТТК
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	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
Комлот 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
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
Итого за Обед	500	21	19	75	582	1,6	45,8	42,3	0,3	65,9	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	271,6	0,1	0,1	
Уплотненный полдник																			
Рагу из овощей с мясом	150	5	5	10	188	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	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
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
Итого за Полдник	320	16	17	27	302	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44	
Итого за день	1235	49	53	152	1358	2,7	53,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	0,1	0,6	