

## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								Не 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 манная с маслом	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	162,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	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	
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	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>377</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>65</b>	<b>411</b>	<b>0,4</b>	<b>48,6</b>	<b>241,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>376,2</b>	<b>79,7</b>	<b>519,2</b>	<b>4,0</b>	<b>1045,4</b>	<b>439,4</b>				
<b>2 завтрак</b>																				
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	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	ТТК	
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с мясом	160	2	2	14	147	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	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	
Овощи свежие	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	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>530</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>537</b>	<b>0,5</b>	<b>74,0</b>	<b>86,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>164,6</b>	<b>126,4</b>	<b>314,0</b>	<b>8,1</b>	<b>2238,5</b>	<b>444,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</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	
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	
Кисель из ягод с/м	150	0	0	15	99	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>466</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1364</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>179</b>	<b>1541</b>	<b>1,1</b>	<b>129,7</b>	<b>391,0</b>	<b>2,4</b>	<b>1,1</b>	<b>765,2</b>	<b>243,2</b>	<b>1000,5</b>	<b>18,3</b>	<b>3799,3</b>	<b>898,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>		