

5 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 160 | 5 | 5 | 20 | 147 | 0,06 | 0,3 | 201 | 0 | 0,5 | 95 | 11 | 154 | 1,8 | 125,3 | 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 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 330 | 7 | 11 | 31 | 328 | 0,2 | 0,5 | 264,1 | 0,2 | 0,6 | 260,6 | 28,7 | 301,7 | 2,6 | 208,2 | 1,1 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи с картофелем со сметаной | 160 | 3 | 5 | 7 | 144 | 0,40 | 20,30 | 12,3 | 0,02 | 0,60 | 62,3 | 51,20 | 255,30 | 2,10 | 351,20 | 90,30 | 0,00 | 0,08 | ТТК |
| Люля-кебаб из курицы | 50 | 10 | 4 | 5 | 92 | 0,21 | 20,1 | 22,3 | 0,19 | 0,4 | 27,4 | 3,65 | 110,9 | 1,9 | 577,3 | 63 | 0,1 | 0,07 | ТТК |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 1 | 3 | 26 | 130 | 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 |
| Компст из яблок | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 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 | 10 | 13 | 58 | 486 | 0,9 | 72,7 | 56,9 | 0,3 | 1,3 | 159,6 | 103,2 | 497,9 | 7,2 | 1799,3 | 230,8 | 0,1 | 0,2 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за Полдник | 310 | 8 | 9 | 25 | 305 | 0,11 | 7,14 | 63,1 | 0,24 | 0,14 | 72,69 | 57,05 | 167,35 | 6,17 | 853,13 | 136,00 | 0,02 | 2,9 | |
| Итого за день | 1225 | 25 | 33 | 123 | 1169 | 1,2 | 80,4 | 384,1 | 0,6 | 2,1 | 492,9 | 188,9 | 996,9 | 16,0 | 2860,7 | 367,9 | 0,1 | 3,1 | |