

№ ТК (ТТКУ)/ рен.	Пример пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
Второй недели, день 5																				
Завтрак																				
45/275	Каши "Дружба"	200	6.29	5.64	26.07	180.18	28.098	0.085	0.191	0.780	0.084	0.533	163.892	32.964	160.107	214.206	0.013	0.005	0.059	
36/513/514	Кофейный напиток с молоком	200	1.76	1.37	9.64	57.90	7.920	0.026	0.074	0.312	0.018	0.161	70.269	13.328	58.583	121.717	0.005	0.002	0.126	
3/96/97	Бутерброд с маслом и сыром	53	5.04	3.93	17.48	125.78	23.800	0.044	0.046	0.065	0.066	0.434	29.780	7.890	54.670	48.410	0.002	0.006	0.009	
	Итого	453	13.09	10.94	53.19	363.86	59.818	0.155	0.311	1.157	0.168	1.128	263.941	54.182	273.360	384.333	0.020	0.013	0.194	
2 завтрак																				
8/9/535/534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	130	3.38	3.7	5.56	69.37	28.6	0.052	0.221	0.91	0.039	0.13	156	18.2	117	189.8	0.012	0.002	0.026	
	Итого	130	3.38	3.7	5.56	69.37	28.6	0.052	0.221	0.91	0.039	0.13	156	18.2	117	189.8	0.012	0.002	0.026	
Обед																				
38/71	Салат "Полевой"	60	1.04	4.10	6.05	65.45	129.885	0.041	0.029	3.737	0.000	0.426	9.590	12.545	28.725	183.575	0.002	0.000	0.015	
29/136	Свекольник со сметаной, с мясом	200	3.37	3.29	10.72	85.92	91.789	0.046	0.057	5.189	0.030	1.059	35.359	20.961	57.367	313.478	0.006	0.000	0.156	
66/377	Голубцы капустные	150	16.00	14.00	20.00	270.00	38.100	0.097	0.183	6.560	0.364	2.920	18.406	36.649	204.524	488.281	0.010	0.008	0.062	
30/452	Суп с мясным бульоном	30	0.90	4.96	1.99	56.22	23.472	0.008	0.026	0.048	0.041	0.071	23.808	2.566	17.495	30.800	0.002	0.000	0.005	
10/507	Напиток с витаминами "Виташока"	250	0.00	0.00	24.25	97.50	150.000	0.382	0.426	25.000	2.103	0.003	10.676	2.176	0.006	0.000	0.000	0.000	0.221	
111	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.000	0.045	0.015	0.000	0.000	1.450	9.000	10.000	46.000	71.500	0.003	0.003	0.018	
	Итого	740	23.76	26.85	85.41	680.09	433.25	0.62	0.74	40.53	2.54	5.93	146.84	84.90	354.12	1087.63	0.02	0.01	0.48	
Полдник 2																				
8/9/535/534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.46	4.4	8.73	96.356	26.4	0.058	0.24	1.04	0.06	0.174	211.2	24.36	156.6	242.36	0.016	0.003	0.036	
111	Батон, или сухарик, или бублик, или баранки	50	4.00	0.50	24.55	119.00	0.000	0.080	0.030	0.000	0.000	1.000	11.500	17.000	44.500	68.000	0.003	0.003	0.008	
	Итого	250	9.46	4.90	33.28	215.36	26.400	0.138	0.270	1.040	0.060	1.174	222.700	41.360	201.100	310.360	0.019	0.006	0.044	
Ужин																				
42/343	Рыба по-польски	70	12.33	5.92	5.15	123.17	36.204	0.070	0.141	0.186	0.559	0.930	45.203	33.165	172.799	253.103	0.083	0.014	0.378	
61/431	Картофель тушеный	150	2.26	3.24	16.67	104.88	300.73	0.098	0.069	8.65	0	0.983	17.36	28.85	66.097	511.644	0.005	0	0.04	
111	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.000	0.028	0.001	0.000	0.000	0.275	5.000	3.500	16.250	23.250	0.001	0.001	0.004	
25/501/502/503	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	5.49	23.21	0.500	0.001	0.001	0.100	0.000	0.838	13.559	6.123	8.245	24.949	0.000	0.000	0.274	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	5.000	0.030	0.020	10.000	0.000	2.200	16.000	9.000	11.000	278.000	0.002	0.000	0.008	
	Итого	525	17.09	9.81	49.41	357.01	342.43	0.23	0.23	18.94	0.56	5.23	97.12	80.64	274.39	1090.95	0.09	0.02	0.70	
	Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.145	18.400	1.100	3.750	0.450	0.200	0.000	0.000	
	Вода питьевая кипяченая или бутилированная на весь день	800	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	21.120	6.960	0.000	0.000	0.000	0.000	0.500	
			Б	Ж	У	Эн/к	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
Итого за день			66.78	56.20	226.85	1685.69	890.50	1.19	1.77	62.58	3.36	13.73	926.12	287.34	1223.72	3063.52	0.37	0.05	1.95	
Суточная потребность			54.00	60.00	261.00	1800.00	500.000	0.900	1.000	50.000	10.000	10.000	900.000	200.000	800.000	600.000	0.100	0.070	2.000	
Процент удовлетворения суточной потребности			123.67	93.67	86.92	93.65	178.100	132.333	177.000	125.154	33.640	137.320	102.902	143.669	157.965	510.587	365.000	235.000	97.250	