

№ ТК (ТТКУ)/% рек.	Присм 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	Na	Se	F	
		г	г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Третий день, день 2																				
Завтрак																				
37/121	Суп молочный с крупой	200	6.51	5.60	17.24	145.40	29.320	0.093	0.239	0.936	0.080	0.944	193.773	45.299	176.031	260.676	0.015	0.004	0.052	
16/510.511	Какао с молоком	200	1.98	1.52	8.55	55.78	7.947	0.018	0.074	0.312	0.018	0.357	72.293	14.298	55.532	91.644	0.005	0.001	0.160	
94/306	Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70	62.400	0.022	0.144	0.000	0.880	0.870	19.360	4.350	66.990	46.480	0.007	0.011	0.019	
27/99.100	Бутерброд с маслом	31	1.95	4.49	12.38	97.57	27.000	0.028	0.007	0.000	0.078	0.287	6.440	3.500	18.050	24.810	0.001	0.002	0.004	
	Итого	471	15.23	15.66	38.44	355.45	126.67	0.16	0.46	1.25	1.06	2.46	291.87	67.45	316.60	423.61	0.03	0.02	0.24	
2 завтрак																				
ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0.00	0.00	43.00	172.00	100.000	0.040	0.080	12.000	0.000	0.400	10.000	24.000	30.000	304.000	0.000	0.000	0.000	
	Итого	200	0.00	0.00	43.00	172.00	100.000	0.040	0.080	12.000	0.000	0.400	10.000	24.000	30.000	304.000	0.000	0.000	0.000	
Обед																				
43/ТТК	Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	10.61	4.91	2.91	98.54	15.080	0.087	0.074	2.043	0.165	1.046	26.910	47.132	139.673	182.622	0.149	0.024	0.005	
39.101	Суп "Харчо" со сметаной с мясом	200	3.66	3.37	13.23	98.01	95.967	0.066	0.059	5.856	0.030	0.760	23.768	19.828	61.326	324.424	0.004	0.001	0.147	
103/284	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	153	10.69	5.78	23.48	188.68	2498.820	0.221	0.877	16.993	0.675	3.943	25.396	41.450	208.000	765.938	0.009	0.016	0.138	
7/527	Компот из сухофруктов	200	0.372	0.016	15.113	62.085	15.984	0.001	0.013	0.198	0	0.73	27.166	12.128	14.726	1110.705	0	0	0.181	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.16	9.84	47.00	0.000	0.022	0.001	0.000	0.000	0.220	4.000	2.800	13.000	18.600	0.001	0.001	0.003	
ГП	Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50	0.000	0.023	0.008	0.000	0.000	0.725	4.500	5.000	23.000	35.750	0.002	0.002	0.009	
	Итого	658	28.08	14.49	75.77	546.82	2625.85	0.42	1.03	25.09	0.87	7.42	111.74	128.34	459.73	2438.04	0.17	0.04	0.48	
Полдник																				
8.9/535.534	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	6.4	7.11	8.89	131.11	48.89	0.067	0.378	1.56	0.111	0.222	266.667	31.111	211.111	324.44	0.02	0.004	0.044	
86/ТТК	Булочка "Тарочка" с курагой	60	6.84	4.52	34.22	200.87	41.328	0.069	0.073	0.165	0.199	0.768	35.453	13.409	65.694	144.709	0.003	0.005	0.009	
	Итого	260	13.24	11.63	43.11	331.98	90.218	0.136	0.451	1.725	0.310	0.990	302.120	44.520	276.805	469.149	0.023	0.009	0.053	
Ужин																				
18/112.113	Овощи натуральные соевые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50	2.500	0.010	0.010	2.500	0.000	0.300	11.500	7.000	12.000	70.500	0.000	0.000	0.000	
1/371	Капуста, тушенная с мясом	150	10.16	8.84	7.87	151.87	71.340	0.058	0.103	25.170	0.000	1.860	62.490	30.640	114.890	487.540	0.007	0.004	0.040	
33/538	Напиток из плодов шиповника	200	0.29	0.13	9.48	41.42	0.097	0.009	0.023	117.000	0.000	0.252	15.484	3.537	1.446	0.149	0.000	0.000	0.212	
ГП	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	
ГП	Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50	0.000	0.023	0.008	0.000	0.000	0.725	4.500	5.000	23.000	35.750	0.002	0.002	0.009	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	20.000	0.040	0.050	10.000	0.000	6.000	8.000	42.000	28.000	348.000	0.000	0.001	0.002	
	Итого	550	15.48	9.97	62.70	407.04	93.94	0.17	0.20	154.67	0.00	9.41	106.97	91.68	195.59	965.19	0.01	0.01	0.27	
	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/г	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	Na	Se	F	
	Итого за день		72.04	51.74	263.03	1813.29	3036.67	0.93	2.22	194.73	2.24	20.83	862.22	364.04	1282.47	4600.44	0.43	0.08	1.54	
	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	0.020	2.000	
	Процент удовлетворения суточной потребности		133.40	86.24	100.78	100.74	607.335	102.778	222.200	389.466	22.360	208.290	95.802	182.021	160.309	766.740	426.000	395.000	76.900	