

№ ТК (ТТК)/№ рец.	Прием 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	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Третья неделя, день 3																				
Завтрак																				
50/ТТК	Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5,74	5,52	25,09	173,02	28,615	0,058	0,195	0,800	0,086	0,348	166,131	29,045	151,382	206,323	0,012	0,006	0,065	
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	12,54	10,82	52,21	356,70	60,335	0,128	0,315	1,177	0,170	0,943	266,180	50,263	264,635	376,450	0,019	0,014	0,200	
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	3,70	5,56	69,37	28,600	0,052	0,221	0,910	0,039	0,130	156,000	18,200	117,000	189,800	0,012	0,002	0,026	
Обед																				
18/112,113	Овощи натуральные соленные 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	
101/154,175	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,32	5,98	11,00	127,06	88,560	0,079	0,090	5,822	0,064	1,416	17,877	23,969	96,656	432,144	0,006	0,001	0,148	
105/414	Суфле из кур с рисом	74	13,01	6,02	3,95	124,61	40,225	0,032	0,128	0,000	0,422	0,663	11,298	15,558	112,569	125,341	0,001	0,014	0,007	
49/297	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,98	3,07	29,29	164,92	968,318	0,087	0,065	3,355	0,053	1,143	38,929	35,958	74,489	212,040	0,004	0,000	0,236	
22/479	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,09	14,99	62,35	1,440	0,002	0,004	2,700	0,000	0,097	14,975	2,809	7,909	17,358	0,000	0,000	0,157	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	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	719	28,59	15,62	81,12	584,94	1101,04	0,26	0,31	14,38	0,54	4,56	103,08	93,09	339,62	911,73	0,01	0,02	0,56	
Полдник2																				
20/491	Компот из ягод замороженных	200	0,094	0,035	6,122	25,183	0	0,003	0,003	1,2	0	0,122	11,03	4,324	1,919	19,903	0	0	0,175	
98/560,626,627	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	8,65	3,99	28,13	183,09	21,770	0,060	0,090	0,104	0,161	0,595	51,806	11,351	87,580	79,790	0,004	0,009	0,010	
	Итого	260	8,74	4,03	34,25	208,27	21,770	0,063	0,093	1,304	0,161	0,717	62,836	15,675	89,499	99,693	0,004	0,009	0,185	
Ужин																				
67/158	Кукуруза с яйцом и луком	60	2,67	5,62	4,38	78,79	23,400	0,014	0,071	0,807	0,330	0,458	22,784	6,381	40,181	64,839	0,003	0,005	0,014	
84/201,363	Рагу из овощей с мясом	200	9,79	10,95	12,73	176,56	417,950	0,091	0,117	16,427	0,000	1,983	51,071	39,997	132,475	561,357	0,008	0,001	0,143	
44/501,504,505	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	5,65	24,11	0,572	0,002	0,011	1,060	0,000	0,869	15,244	6,662	9,393	33,067	0,000	0,000	0,266	
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.)1	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	610	17,34	17,58	67,26	486,71	461,92	0,20	0,26	28,29	0,33	10,31	106,60	103,54	249,30	1066,26	0,01	0,01	0,44	
	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/л	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		70,59	51,75	240,40	1705,99	1673,67	0,70	1,19	46,06	1,24	16,81	734,21	288,83	1063,81	2644,39	0,26	0,05	1,91	
	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		130,73	86,24	92,11	94,78	334,734	77,333	119,300	92,124	12,390	168,090	81,579	144,416	132,976	440,732	263,000	265,000	95,450	