

№ ТК (ТТК)/№ рещ.	Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
Четвертая неделя, день 5																			
Завтрак																			
51/302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,71	9,64	30	249,6	47,353	0,092	0,067	0,043	0,248	1,132	132,596	14,536	122,496	85,144	0,001	0,001	0,013
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
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	431	14,42	15,50	52,02	405,07	82,273	0,146	0,148	0,355	0,344	1,580	209,305	31,364	199,129	231,671	0,007	0,005	0,143
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																			
54/ТТК	Салат "Сытный"	60	2,12	4,44	2,19	57,18	21,915	0,021	0,066	2,796	0,297	0,518	17,120	7,485	38,445	93,900	0,003	0,003	0,011
99/139	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3,49	3,54	11,89	93,28	93,990	0,063	0,057	4,942	0,030	0,742	23,867	18,489	63,606	317,714	0,003	0,001	0,146
65/417	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	7,00	8,00	6,62	126,48	27,380	0,049	0,089	0,508	0,067	0,728	29,281	12,322	94,548	134,085	0,004	0,001	0,064
21/421 (17/423)	Рис отварной с овощами/порее из гороха с маслом	150	3,65	4,73	33,45	190,89	320,319	0,045	0,040	1,664	0,089	0,713	25,659	33,148	80,182	125,123	0,002	0,007	0,272
10/507	Напиток с витаминами "Витошка"	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
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	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	800	20,23	21,37	110,64	717,33	613,60	0,63	0,69	34,91	2,59	4,37	119,60	86,42	335,79	760,92	0,02	0,02	0,74
Полдник2																			
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
102/622,623,562	Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	60	3,87	4,29	26,09	158,51	22,690	0,048	0,054	0,873	0,164	0,826	25,446	7,943	45,097	101,624	0,002	0,003	0,006
	Итого	260	4,16	4,42	35,57	199,93	22,787	0,057	0,077	117,873	0,164	1,078	40,930	11,480	46,543	101,773	0,002	0,003	0,218
Ужин																			
66/377	Голубцы ленивые	150	18,00	16,10	20,00	296,90	38,100	0,097	0,183	6,560	0,364	2,920	58,406	36,649	204,524	488,281	0,010	0,008	0,062
30/452	Соус сметанный натуральный	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
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
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	500	21,02	21,67	47,12	470,33	67,07	0,16	0,23	16,71	0,41	6,25	115,77	57,14	254,26	840,63	0,02	0,01	0,35
	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		63,21	66,66	250,91	1862,03	814,34	1,04	1,37	170,76	3,54	13,56	681,13	212,66	956,47	2125,25	0,25	0,04	1,97
	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		117,06	111,10	96,13	103,45	162,867	115,556	137,100	341,512	35,380	135,560	75,681	106,331	119,559	354,208	252,000	175,000	98,700