

№ ТК (ТТК)/№ рек.	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		мкг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Неделя первая, день 4																				
Завтрак																				
11/307	Омлет натуральный	150	11,52	11,52	3,64	164,34	142,14	0,064	0,375	0,364	1,82	1,806	113,274	17,226	189,573	178,433	0,02	0,023	0,051	
12/181	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,46	0,09	2,96	18,45	15	0,04	0,02	2	0	0,305	8,8	9,135	26,97	41,085	0	0,001	0,003	
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	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,000	0,045	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,001	0,007	
	Итого	440	18,00	13,45	34,83	332,57	165,09	0,17	0,47	2,68	1,84	2,91	202,37	46,26	298,08	348,36	0,03	0,03	0,22	
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	
83/159	Суп-уха с рыбой	180	8,35	2,02	10,96	97,22	89,250	0,097	0,081	4,400	0,088	0,852	31,003	39,825	142,105	431,899	0,069	0,008	0,439	
64/403,451	Печень говяжья по-строгановски	70	11,96	8,92	4,16	144,94	3464,729	0,153	1,218	9,146	0,834	4,151	16,715	12,139	195,962	173,438	0,004	0,024	0,151	
32/434	Картофельное пюре	150	3,00	3,28	19,89	121,04	15,230	0,117	0,100	10,310	0,055	1,023	34,453	28,101	81,954	627,646	0,008	0,001	0,038	
74/699	Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,88	64,17	0,192	0,005	0,003	2,560	0,000	0,130	15,513	3,593	3,068	22,070	0,000	0,001	0,196	
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	720	27,82	14,94	83,98	585,87	3571,90	0,45	1,43	28,92	0,98	8,13	122,18	103,46	494,09	1415,65	0,09	0,04	0,85	
Полдник2																				
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	
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, шоколад, пастила, зефир)	55	1,54	1,82	42,52	194,70	1,650	0,020	0,020	0,000	0,000	0,830	8,800	5,500	19,800	77,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого	255	7,00	6,22	51,25	291,06	28,050	0,078	0,260	1,040	0,060	1,004	220,000	29,860	176,400	319,360	0,016	0,003	0,036	
Ужин																				
62/326	Сырники из творога	200	40,39	12,55	34,28	411,63	61,760	0,091	0,425	0,373	0,272	1,117	278,333	41,787	389,789	209,757	0,016	0,052	0,056	
2/490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	7,050	0,009	0,057	0,150	0,008	0,030	46,050	5,100	32,850	54,750	0,001	0,000	0,005	
14/118	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) I	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	
13/501,506,507	Чай с молоком	200	0,88	0,60	6,58	35,25	3,800	0,008	0,040	0,230	0,008	0,859	38,892	8,950	27,820	55,244	0,002	0,000	0,257	
	Итого	515	42,75	14,83	58,99	543,08	77,61	0,14	0,54	10,75	0,29	4,21	379,28	64,84	461,46	597,75	0,02	0,05	0,33	
	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	
	Итого за день		98,95	53,14	234,61	1821,95	3871,25	0,88	2,92	44,30	3,20	16,52	1119,35	270,67	1550,77	2871,38	0,36	0,12	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	0,020	2,000	
	Процент удовлетворения суточной потребности		183,23	88,57	89,89	101,22	774,250	98,222	292,100	88,590	32,020	165,190	124,372	135,337	193,847	478,563	360,000	605,000	97,700	