

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, Жиры, Углево Ды, Г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		г	г															г	г	г	
<b>Завтрак</b>																					
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	ТТК		
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК			
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>454</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>103,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>261,8</b>	<b>28,3</b>	<b>236,8</b>	<b>2,1</b>	<b>206,1</b>	<b>155,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>ТТК</b>		
<b>2 завтрак</b>																					
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом и курой	180	3	5	8	175	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	ТТК		
Печень по-строгановски	70	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	ТТК		
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	ТТК		
Компот из ягод см.	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК		
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>625</b>	<b>1,6</b>	<b>43,8</b>	<b>42,3</b>	<b>0,3</b>	<b>65,9</b>	<b>128,7</b>	<b>210,6</b>	<b>480,1</b>	<b>13,0</b>	<b>1457,8</b>	<b>272,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>ТТК</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Рагу из овощей с мясом	200	7	8	12	205	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК		
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>322</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>	<b>ТТК</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1489</b>	<b>2,7</b>	<b>51,5</b>	<b>164,9</b>	<b>1,1</b>	<b>66,3</b>	<b>390,9</b>	<b>272,2</b>	<b>814,0</b>	<b>21,2</b>	<b>2182,1</b>	<b>462,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>ТТК</b>		