

Неделя 1
Завтрак

День 2

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)
Тфтели мясные	130	9,47	29,28	16,09	366,96	0,32	0,11	8,66	13,33	0,05	1,89	17,98	126,24	29,48	1,61	3,56	1,37	38,44	2921
Макаронные отварные	150	5,70	4,39	34,64	200,84	0,13	0,05	0,00	20,00	0,08	1,13	92,28	13,44	1,08	1,02	0,00	0,00	2994	
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	0,84	0	0	2985	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	20,4
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	20,4
Итого	570	23,10	35,99	100,91	827,40	0,70	0,29	8,74	33,33	0,13	6,45	300,79	105,22	98,32	6,41	4,58	12,89	58,84	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)
Икра морковная	60	1,56	5,06	8,01	85,64	0,07	0,06	11,32	0,00	0,00	0,71	10,65	237,33	25,29	0,89	0,00	0,05	21,38	3100
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,72	1,714	11,358	67,96	0,0606	0,0332	5,606	8	0,03	0,588	417,9	190,95	15,44	37,47	15,54	0,098	18,56	2900
Биточки рыбные	90	12,45	8,55	12,04	178,23	0,15	0,11	0,03	12,00	0,60	1,90	679,55	246,18	52,97	39,56	1,74	0,00	4,61	0,00
Картофель тушёный	150	2,48	9,45	18,40	169,06	0,12	0,07	17,36	0,00	0,00	1,26	98,35	557,10	24,35	77,18	32,45	1,10	5,00	0,32
Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,03	0,00
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	20,4
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28
Итого	800	28,33	28,00	108,22	815,21	0,75	0,47	37,63	20,16	0,63	9,03	1582,33	1431,60	219,45	8,74	46,67	22,38	116,66	
Итого за день:	1370	51,43	64,00	209,14	1642,61	1,45	0,76	46,37	53,49	0,76	15,47	1899,47	324,67	15,15	51,25	35,27	175,50		

Неделя 1
Завтрак

День 3

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)
Каша молочная рисовая	215	4,495381	6,511947	36,57206	223,428538	0,056972	0,140293	1,051619	39,29125	0,135208	0,567412	45,02315	150,1966	101,17497	26,34825	0,424114	7,5809	6,154859	17,77351
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	0,84	0	0	0	2985
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	20,4
Булгур с сыром	35	5,215	4,35	9,075	99,8	0,0852	0,1089	0,13	22,5	0,144	1,148	252,1	58,2	157	130,8	13,15	0,84	0	5,76
Итого	500	14,20	12,66	77,75	491,63	0,31	0,35	1,26	61,79	0,28	3,95	488,42	290,00	320,77	64,30	7,58	23,43	17,77	

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe		I (мкг)
Винегрет овощной	60	0,888	6,099	4,386	76,89	0,0321	0,0225	4,983	0	0	0,27	172,11	14,7	0,489	1,482	0,042	8,754	3179	
Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,34	15,24	110,20	0,19	0,06	7,06	16,00	0,06	0,88	432,66	366,89	29,44	28,30	1,61	42,82	2,22	28,28
Печень по-Строгановски	90	13,568	7,418	5,428	143,46	0,2282	1,6314	24,428	31,34	0,98	6,712	78,74	212,62	10,34	37,68	14,38	5,164	0	170,54
Гречка отварная	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0,12	0,00	20,00	0,08	2,32	2,40	210,50	12,20	165,40	110,00	3,70	1,82	4,57
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	20,4
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	12,00	0,00	0,00	
Итого	800	36,61	25,52	125,30	892,60	1,03	2,04	39,19	3170,00	1,12	15,19	1063,23	1313,30	172,88	652,88	223,12	15,76	46,11	24,23
Итого за день:	1300	50,81	38,18	203,05	1384,23	1,34	2,39	40,45	3231,79	1,39	19,14	1551,65	1603,30	493,65	287,42	19,31	53,69	47,67	258,40



Неделя 1 День 4

Заправка	наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК	
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)
	Макаронные изделия	10,63	11,13	27,94	0,11	0,16	0,18	65,00	0,36	0,95	317,35	132,70	274,80	257,50	27,50	1,09	0,80	0,00	0,00	3228	
	Макаронные запечённые с сыром	0,52	0,52	12,74	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29		
	Фрукт свежий	0,20	0,04	25,73	0,01	0,01	13,20	1,76	0,00	0,04	3,10	44,06	8,20	5,06	2,86	0,14	0,44	0,11	0,00		
	Напиток каркаде	4,28	1,8	17,4	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0		
	Хлеб пшеничный																		2945		
Итого	500	15,63	13,49	83,81	0,32	0,29	26,46	66,76	0,36	3,62	543,45	594,56	353,80	328,46	58,46	5,53	1,24	11,63	4,29		

Неделя 1 День 5

Заправка	наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК	
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)
	Икра лавричанская	1,14	5,34	4,62	0,01	0,03	4,20	0,00	0,00	0,24	420,00	24,60	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00	0,00		
	Свекольник со сметаной	2,62	2,72	9,51	0,02	0,08	5,69	35,00	0,23	0,15	695,68	230,65	46,12	57,31	18,68	1,31	46,00	3,17	7,20		
	Котлета куриная рубленая	14,87	16,30	9,71	0,10	0,12	1,60	27,00	0,04	4,17	254,22	149,86	41,16	127,43	21,94	1,88	3,70	4,38	1,10		
	Картофельное пюре	3,30	4,74	21,44	0,14	0,12	18,87	24,80	0,09	1,44	134,35	675,26	45,36	92,22	31,52	1,06	8,56	0,86	63,79		
	Компот из сухофруктов	0,60	0,00	24,60	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	3,44	0,52	18,08	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4		
	Хлеб пшеничный	6,42	2,7	26,1	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0		
	Хлеб пшеничный	32,38	32,32	114,06	0,61	0,56	33,08	86,80	0,36	11,02	1881,57	1629,55	263,44	450,96	139,34	9,46	58,26	25,69	92,49		
Итого	810	32,38	32,32	114,06	0,61	0,56	33,08	86,80	0,36	11,02	1881,57	1629,55	263,44	450,96	139,34	9,46	58,26	25,69	92,49		
Итого за день:	1310	48,01	45,81	197,87	0,93	0,85	59,54	153,56	0,73	14,63	2425,02	2224,11	617,24	779,42	197,80	14,99	59,50	37,32	96,78		

Неделя 1 День 5

Заправка	наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК	
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)
	Омлет натуральный 2024	18,72113	32,9595	4,773	0,12255	0,688538	1,048125	338,625	2,886375	0,338625	213,1725	298,3125	167,7	320,565	26,7675	3,305625	33,05625	42,5055	73,69125	3460	
	Чай с сахаром	0,21	0	14,7	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	0,84	0	0	0	2985		
	Хлеб пшеничный	4,28	1,8	17,4	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0		
	Хлеб ржаной	3,44	0,52	18,08	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4		
Итого	500	26,65	35,28	54,95	0,38	0,83	1,13	338,63	2,89	3,77	493,67	458,31	241,50	434,97	73,17	7,03	33,06	54,03	94,09		

Неделя 1 День 5

Заправка	наименование блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества										ТТК	
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)
	Свекла отварная с растительным маслом	1,044	2,056	5,684	0,0116	0,029	5,162	0	0	0,116	28,42	198,36	26,1	29,62	15,08	0,986	4,06	0	0		
	Суп полевой	2,638	6,386	17,196	0,1134	0,0562	9,859	32	0,12	0,893	444,07	337,52	23,54	72,23	28,42	0,959	43,25	0,177	35,56		
	Биточки мясные с морковью	14,37	17,73	4,82	0,23	0,23	1,51	84,20	0,66	2,78	161,09	202,17	42,15	164,08	24,39	2,05	9,48	11,82	42,04		
	Рис отварной	3,82	4,17	40,03	0,04	0,03	0,00	20,00	0,08	0,87	7,23	55,50	5,52	82,50	27,00	0,55	0,54	8,15	27,00		
	Компот из свежих яблок	0,12	0,12	20,00	0,01	0,01	3,10	0,00	0,00	0,09	8,23	86,69	5,47	3,41	2,79	0,73	0,00	0,00	1,02		
	Хлеб ржаной	3,44	0,52	18,08	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4		
	Хлеб пшеничный	6,42	2,7	26,1	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	75	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0		
Итого	800	31,85	33,68	131,91	0,75	0,54	19,75	136,20	0,86	9,31	1022,04	1043,24	188,98	483,64	143,88	8,88	57,33	37,44	126,02		
Итого за день:	1300	58,51	68,96	186,86	1,13	1,36	20,88	474,83	3,74	13,08	1515,71	1501,55	430,48	918,61	217,05	15,91	90,39	91,46	220,11		

Неделя 1
Завтрак

День 6

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность				Витамины (мг)										Минеральные вещества										ТТК
	Б	Ж	У	У	Б1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)			
Оладьи с маслом и сахаром	13,86	16,13	81,68	527,50	0,29	0,23	0,62	74,43	0,40	2,75	43,52	279,03	89,65	191,18	52,03	2,50	6,45	9,85	7,10	3356									
Фрукт свежий	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355									
Чай с лимоном и сахаром	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990									
Итого	14,65	16,65	108,66	647,32	0,33	0,26	16,82	74,59	0,40	3,16	80,20	677,47	125,65	215,24	72,69	6,20	6,46	9,88	11,39										

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность				Витамины (мг)										Минеральные вещества										ТТК
	Б	Ж	У	У	Б1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)			
Винегрет с сельдью	3,44	7,37	4,39	98,64	0,26	0,04	5,10	3,00	4,50	0,96	892,11	170,76	26,70	68,07	18,24	0,65	7,48	5,52	65,75	3364									
Суп картофельный с макаронными изделиями	1,72	1,714	11,358	67,96	0,0606	0,0332	5,606	8	0,03	0,588	417,9	190,95	15,44	37,47	15,54	0,577	41,66	0,098	18,56	2900									
Биточки куриные	16,382	13,408	10,542	231,74	0,10878	0,12296	0,904	24,8	0	4,8762	257,04	133,48	43,92	124,58	20,92	1,724	3,72	5,424	0	3286									
Рис с овощами	3,7055	3,599	31,616	170,97	0,0715	0,0468	3,873	0,495	0	0,9256	123,25	115,91	18,22	92,3	37,89	0,771	0,36	5,54	31,775	3117									
Компот из сушеных фруктов	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,00	0,46	4,32	221,78	20,00	20,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3383									
Хлеб ржаной	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984									
Хлеб пшеничный	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951									
Итого	35,71	29,32	126,68	928,91	0,84	0,45	18,21	36,30	4,53	12,36	2067,62	995,88	210,48	474,22	150,79	8,53	53,22	33,86	136,49										
Итого за день:	50,36	45,97	235,34	1576,23	1,17	0,71	35,03	110,88	4,93	15,52	2147,82	1673,35	336,13	689,46	223,48	14,73	59,68	43,74	147,88										
Итого в среднем за день 1 нед:	50,5454	50,0225	208,676	1517,5918	1,1525	1,12502	41,9557	702,645	1,96863	15,4421	1783,78	1698,2	428,0105	789,763	231,123	15,0488	55,5688	49,9943	166,589										

День 2

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность				Витамины (мг)										Минеральные вещества										ТТК
	Б	Ж	У	У	Б1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)			
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	5,01	6,76	28,15	234,10	0,13	0,14	1,12	38,70	0,13	0,44	46,05	172,83	110,59	129,11	29,89	0,71	8,82	1,72	8,94	3046									
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	3478										
Хлеб пшеничный	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945									
Чай с сахаром	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0,84	0	0	2985										
Итого	11,08	9,10	80,61	493,73	0,31	0,25	1,44	128,70	0,13	3,13	323,02	290,86	178,77	203,53	57,74	3,05	9,88	13,24	8,94										

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность				Витамины (мг)										Минеральные вещества										ТТК
	Б	Ж	У	У	Б1	В2	С	А (рз)	Д (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)	F (мкг)			
Салат из капусты	1,00	4,10	6,85	68,56	0,02	0,04	30,46	1,50	0,00	0,51	7,90	162,44	27,40	21,66	12,08	0,38	1,50	0,16	8,80	2912									
Суп картофельный с рисом	1,71	1,75	13,63	77,46	0,07	0,05	9,96	8,00	0,03	0,81	446,56	330,41	17,44	50,47	20,62	0,69	43,04	0,79	35,32	2938									
Печень по-строгановски	13,568	7,418	5,428	143,46	0,2282	1,6314	24,428	31,34	0,98	6,712	78,74	212,62	10,34	237,68	14,38	5,164	0	0,12	170,54	2935									
Макаронные отварные	5,70	4,39	34,64	200,84	0,13	0,05	0,00	20,00	0,08	1,13	2,79	92,28	13,44	60,15	22,44	1,08	1,02	0,00	0,00	2994									
Напиток лимонный	0,14	0,02	24,43	101,20	0,01	0,00	6,40	0,32	0,00	0,03	2,00	26,80	7,12	3,52	1,92	0,17	0,02	0,06	0,00	3073									
Хлеб ржаной	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984									
Хлеб пшеничный	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	0	3,354	283,8	84,6	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951									
Итого	31,99	20,90	129,17	847,12	0,80	1,95	71,36	3163,82	1,09	13,75	910,99	987,55	161,94	505,28	117,64	11,09	45,58	18,41	235,06										
Итого за день:	43,07	30,00	209,78	1340,85	1,11	2,21	72,80	3292,52	1,22	16,87	1234,01	1278,41	340,71	708,81	175,38	14,13	55,45	31,65	244,00										

Неделя 2 День 4

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК		
	Масса порций,г	Б		У		С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)	
		Ж	Ж																	В1
Творог мясной	130	9,47	29,28	16,09	366,96	0,32	0,11	0,87	0,05	0,116	28,42	198,36	26,1	29,62	15,08	0,986	4,06	0	0	3226
Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	0,03	0,00	20,00	0,714	30,38	248,44	23,18	52,08	21,68	0,72	2,42	0,158	21,232	3103
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	2,236	161,09	202,17	42,15	164,08	24,39	2,05	9,48	11,82	42,04	3221
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0	0	0	0	2985
Итого	570	21,22	35,77	106,29	839,43	0,62	0,28	8,74	33,33	0,13	6,19	321,58	542,69	97,30	323,14	102,88	5,88	4,10	21,04	85,84

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК			
	Масса порций,г	Б		У		С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)		
		Ж	Ж																	В1	В2
Свекла отварная с растительным маслом	60	1,044	2,056	5,684	45,82	0,0116	0,029	5,162	0	0	0,116	28,42	198,36	26,1	29,62	15,08	0,986	4,06	0	3226	
Суп крестьянский с пшеном	200	2,116	4,44	11,888	96,28	0,0782	0,0424	19,626	0,72	0	0,714	30,38	248,44	23,18	52,08	21,68	0,72	2,42	0,158	21,232	3103
Биточки мясные с морковью	90	14,37	17,73	4,82	238,00	0,23	0,23	1,51	84,20	0,66	2,78	161,09	202,17	42,15	164,08	24,39	2,05	9,48	11,82	42,04	3221
Гречка отварная	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0,12	0,00	20,00	0,08	2,32	2,40	210,50	12,20	110,00	3,70	1,82	4,57	12,65	3192	
Компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	20,00	82,40	0,01	0,01	3,10	0,00	0,00	0,09	8,23	86,69	5,47	3,41	2,79	0,73	0,00	0,00	3389	
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	20,4	1984	
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	3,354	283,8	84,6	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951	
Итого	800	34,48	33,01	118,05	920,55	0,90	0,61	29,52	104,92	0,74	10,57	603,52	1109,16	195,30	546,39	220,14	11,79	17,78	33,83	97,35	
Итого за день:	1370	55,70	68,78	224,34	1759,98	1,52	0,89	38,26	138,25	0,86	16,77	925,10	1651,85	292,60	869,53	323,02	17,67	21,88	54,87	183,19	

Неделя 2 День 5

Завтрак

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК			
	Масса порций,г	Б		У		С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)		
		Ж	Ж																	В1	В2
Каша молочная Дружба	200	6,66	10,24	45,27	300,46	0,15	0,15	1,04	56,00	0,20	0,83	46,65	191,60	106,72	163,09	41,79	0,98	8,58	5,07	20,66	3241
Бутерброд с конфитуром (в асс.)	35	1,585	0,54	20,36	91,225	0,0235	0,009	0,24	90	0	0,4575	85,67	36,43	5,585	14,425	3,05	0,06	1,06	0	3478	
Чай с сахаром	210	0,21	0	14,7	58,8	0	0	0	0	0	2,1	25,2	12,6	8,4	8,4	0	0	0	0	2985	
Фрукт свежий	100	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	0,39	33,80	361,40	20,80	14,30	11,70	2,86	0,00	0,00	4,29	3355
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	0,1644	0,1008	0,08	0	2,236	189,2	56,4	50	51,6	16,4	1,44	0	11,52	0	2945	
Итого	585	13,25	13,10	110,47	621,19	0,37	0,29	14,36	146,00	0,20	3,91	357,42	671,03	195,71	251,82	81,34	6,18	9,64	16,59	24,95	

Обед

наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества						ТТК			
	Масса порций,г	Б		У		С	А (рз)	D (мкг)	pp	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)	Se(мкг)		F (мкг)		
		Ж	Ж																	В1	В2
Винегрет овощной	60	0,888	6,099	4,386	76,89	0,0321	0,0225	4,983	0	0	0,27	172,11	138,51	14,7	27,57	12,24	0,489	1,482	0,042	8,754	3179
Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,34	15,24	110,20	0,19	0,06	7,06	16,00	0,06	0,88	432,66	366,89	29,44	70,43	28,30	1,61	42,82	2,22	28,28	2908
Кури тушеные	90	18,371	9,465	0,36	160,5	0,0889	0,174	0,271	34,4	0	3,724	73,65	229,97	15,3	123,26	18,87	1,755	5,16	0,003	1,425	2939
Макаронные отварные	150	5,70	4,39	34,64	200,84	0,13	0,05	0,00	20,00	0,08	1,13	2,79	92,28	13,44	60,15	22,44	1,08	1,02	0,00	0,00	2994
Чай с лимоном и сахаром	210	0,27	0,01	14,24	58,72	0,00	0,00	3,20	0,16	0,00	0,02	2,88	37,04	15,20	9,76	8,96	0,85	0,01	0,03	0,00	2990
Хлеб ржаной	40	3,44	0,52	18,08	91,2	0,092	0,036	0	0	1,2	89,2	78,4	11,2	54,4	21,6	1,44	0	0	0	20,4	1984
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,2466	0,1512	0,12	0	3,354	283,8	84,6	7,5	77,4	24,6	2,16	0	17,28	0	2951	
Итого	810	39,82	26,52	113,05	862,75	0,79	0,49	15,63	70,56	0,14	10,57	1057,09	1027,69	174,28	422,97	137,01	9,39	50,49	19,58	58,86	
Итого за день:	1395	53,07	39,62	223,52	1483,94	1,16	0,78	29,99	216,56	0,33	14,48	1414,51	1698,72	369,99	674,79	218,35	15,56	60,13	36,17	83,81	

