

Наименование Блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
2 День																		
1 День																		
Обед																		
Огулец свежий	ТТК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80			
Суп гороховый с зеленью	ТТК 639/1	225	4,37	2,39	23,27	100,08	25,45	26,10	66,31	1,56	10,80	0,00	0,00	0,16	3,78			
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	34,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07			
Каша гречневая с финге индейки	ТТК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	365,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50			
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624	200	0,49	0,03	21,64	81,84	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32			
Блинчики со ступеным молоком	ТТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,00	0,02	0,00	0,42			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		900	32,60	30,72	143,63	1 017,89	119,48	228,50	510,15	9,56	20,11	0,00	0,02	0,51	15,89			
2 День																		
Обед																		
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ТТК 674	60	0,54	0,08	2,38	11,54	9,77	8,87	17,75	0,39	0,00	0,00	0,00	0,02	4,20			
Борщ со свежей капусты и картофелем с зеленью	ТТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03			
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	15	2,04	1,46	0,09	43,25	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04			
Сметана	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02			
Третики Детские	ТТК 547	100	14,99	15,81	5,27	256,00	3,84	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	0,32			
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	65,74	337,73	26,02	44,82	0,00	1,79	0,00	0,00	0,00	0,19	17,76			
Напиток фруктовый Витаминка	ТТК 629	200	0,43	0,09	8,85	74,30	12,03	6,87	12,05	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44			
Шоур Фрумка	ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		930	30,48	30,32	131,13	994,95	91,06	80,54	95,65	6,01	0,00	0,00	0,00	0,28	31,81			
3 День																		
Обед																		
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ТТК 642/1	200	7,71	7,23	22,42	184,42	25,84	14,41	31,72	0,54	0,00	0,00	0,00	0,04	9,71			
Говядина отварная для I блюда	ТТК 631	25	3,41	2,43	0,15	72,08	5,49	7,38	34,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07			
Сметана	ТТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04			
Рыба, тушенная в томате с овощами	ТТК 566/1	100	9,50	11,03	3,35	353,69	34,74	40,46	151,40	0,77	6,99	0,00	0,00	0,08	3,07			
Рис припущенный	ТТК 582	190	2,60	5,13	46,43	242,09	7,44	29,03	0,00	0,60	13,68	0,00	0,00	0,04	0,01			
Напиток Миншукта	ТТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00			
Груша	ТТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00			
Хлеб Прибержный, обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием		895	28,71	30,36	128,26	931,57	119,66	107,33	261,04	6,41	20,71	0,00	0,00	0,20	19,89			