

183	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41			95,45	79,1	13,07	0,24
272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33		2,67	26,67	1,33	1,33
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78					1,58	3		
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91
	Всего в Завтрак		11,09	12,6	92,47	570	0,08	10,8	1,33		194,87	220,86	31,38	3,85
00	Обед													
53	Помидоры свежие(порционно)	60	0,48	0,01	2,08	18	0,02	6			7,39			0,47
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,2	2,4	8,4	70	0,02	5,74			21,24		14,65	0,7
	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9								
165	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48			69,56		53,9	1,57
ТТК №19	Куриное филе, тушенное с овощами	90	20,43	26,33	3,37	333	0,09	0,16			240,14			1,33
284	Кисель фруктовый	180			18	68					0,43			0,05
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед		34,08	36,19	110,16	938	0,31	20,4			505,36	262,25	69,21	7,02
	Всего в День		45,17	48,79	202,63	1 508	0,39	31,2	1,33		700,23	483,11	100,6	10,88

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
183	Каша геркулесовая молочная с яблоком	150	2,3	5	5,97	70		0,02	0,37	0,01		74,06	68,4		0,05	
267	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75		0,01	0,27			53,82		6,07	0,2	
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112		0,02	10			14,08	11	2,3	1,91	
ТТК №21	Сыр порционный	10	3	1	2	41		0,02	0,11	0,4		91,52			0,04	
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173				1,33		2,67	26,67	1,33	1,33	
	Всего в Завтрак		11,39	14,6	83,64	471		0,07	10,75	1,74		236,15	106,07	9,7	3,53	
	Обед															
005	Огурцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14		0,02	5,14			11,83			0,31	
58	Суп с рисовой крупой	180	1,56	9,6	25,2	203		0,04	5,76			16,8		12,37	0,46	
139	Капуста тушённая	150	3,9	5,85	16,95	135		0,06	29,66			92,34		35,4	1,37	
	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130		0,04	0,01			20		16	8,2	
276	Компот из смеси сухофруктов "С"	180	0,9	0,05	24,75	99		0,01	0,45			25,82		16,44	0,55	
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144		0,04	0,03			120	180		0,03	
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116		0,04				35,56	80		2,8	
	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед		21,26	25,59	119,8	841		0,24	41,04			333,39	262,25	80,88	13,79	
	Всего в День		32,65	40,19	203,43	1 312		0,31	51,79	1,74		569,54	368,32	90,58	17,33	