

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
209	Омлет натуральный	130	8,67	10,4	15,89	185	0,07	0,2			86,83		14,56	14,56		
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78					1,58	3				
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03		
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
	Фрукты свеж. (шт.)	120	0,11	2,4	22,8	134	0,02	12			16,9	13,2	2,76	2,29		
	Всего в Завтрак		12,67	16,5	80,69	611	0,17	12,75			331,16	352,8	29,5	16,99		
	Обед															
5	Салат из белокочанной капусты	60	1,35	1,05	13,5	63	0,02	12,99			35,3		12,32	0,45		
ТТК №15	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
137	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
ТТК №1	Напиток витаминизированный из вишни	180	0,54	0,14	15,48	77	0,01	27,9			5,43			0,72		
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		25,94	31,86	122,68	833	0,38	58,02	0,01	0,26	278,79	540,59	84,74	264,99		
	Всего в день		38,61	48,36	203,36	1 444	0,54	70,77	0,01	0,26	609,95	893,39	114,24	281,98		

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				кКАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
189	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6			
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78					1,58	3					
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33		2,67	26,67	1,33	1,33			
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			
	Всего в Завтрак		15,29	19,6	102,67	630	0,12	10,67	1,33		167,47	285,48	37,5	4,04			
	Обед																
005	Огурцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14			11,83			0,31			
60	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,4	3,12	30	180	0,16	0,01			22,39	166,32	27	1,6			
164	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18			
128	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9			
276	Компот из смеси сухофруктов "С"	180	0,9	0,05	24,75	99	0,01	0,45			25,82		16,44	0,55			