

1-ая неделя/Четверг

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5		6	7	8		10	12	13	14	15	
Завтрак															
ШК000153	Рис припущенный	200	4,4	6,8		19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6	
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2		8	130	0,04	0,01		20		16	8,2	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200				40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67		23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК000001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52			42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
	Всего Завтрак		20,03	20,19		90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99	
Обед															
ШК000026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8		17	161	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШК03816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8		5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03	
0000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96		27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	38,4	1,51	
Ш0000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05		27,5	110	3	0,5	44	28,69		18,27	0,61	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2		28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК000038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33		17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		29,15	27,14		121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88	
	Всего в день		49,19	47,33		212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87	