

1-ая неделя/Пятница

№ 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															
ШЖССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58		
ШЖКП107	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96		
ШЖК00159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШЖК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7		
Всего Завтрак			22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73		
Обед															
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19		
ШЖК00030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8									
ШЖК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86		
ПФКПЮ40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2		
ШЖК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04		
ШЖК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8		
Всего Обед			29,77	27,58	114,56	830	0,45	16,61	177,3	304,08	627,16	191,81	16,97		
Всего в день			51,78	46,28	211,79	1440	0,71	27,94	195,55	711,18	1186,12	247,68	21,7		