

2-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Ca	P	Mg	Fe		
														4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15			
Завтрак															
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	86,4	19,2	15	21,6		
ШК000163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2		
ШК000126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
	Всего Завтрак		20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53		
Обед															
ШК000013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2	16,16	28,56	12,88	0,56		
ШК000150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7		
ШК000065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26		
ШК000164	Рыба припущенная(минтай,навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	0,6		
ШК000135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,1		
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		30,64	31,48	109,82	877	0,48	23,57	635,46	381,44	825,53	94,41	6,06		
	Всего в день		50,82	50,64	197,84	1443	0,64	95,04	751,56	639,14	1140,53	125,21	29,59		