

1-ая неделя/Среда

№ ТТК	Приём пищи,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
ШК00156	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,09	5,4	10,8	9,9	175,5	19,8	0,99
ШК00126	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	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2		
	Всего	500	19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56
	Обед												
ШК00160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67
ШК00161	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5
Ш100015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5		0,36	0,01	0,9
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
	Всего	705	27,11	27,43	111,27	747	1,57	19,97	283,5	239,76	364,75	82,05	258,56
	Всего в день		46,32	46,14	179,56	1318	1,76	25,43	390,08	357,06	729,5	114,15	261,12