

1-ая неделя/Пятница

№ ТТК	Приём пищи,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКСП107	Ягоды протертые в сортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69	0,9	0,93	1,16	1,47
ШКС00159	Каша пшеничная молочная	140	5,23	5,88	25,57	169	0,09	0,37	10,27	93,98	111,58	25,4	1,28
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
ШКС00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
	Всего Завтрак		19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05
	Обед												
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел. гор)	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46		3,88	10,25	2,86	0,14
ШКС00030	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76	112,22	26,6	30	15,2	0,54
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
ШКС00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05
ПФКПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2
ШКС00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	11,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШКС00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
	Всего Обед		26,1	23,92	97,82	716	0,39	13,51	143,34	257,54	524,25	162,16	15,6
	Всего в день		45,17	40,69	178,99	1232	0,6	22,17	159,9	590,92	976,96	214,01	19,65