

270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52		105,86	156,6	12,18	0,11
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33	2,67	26,67	1,33	1,33
	Всего в Завтрак	505	26,2	20,21	105,73	699	0,12	12,8	1,33	411,62	196,47	48,23	4,49
	Обед												
00	Помидоры свежие(порционно)	60	0,48	0,01	2,08	18	0,02	6		7,39			0,47
56	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	180	2,04	8,4	34,8	220	0,06	0,02		11,38		17,28	0,66
116	Рагу овощное с курицей	240	19,84	22,08	16,8	347	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03		120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04			35,56	80		2,8
ТТК №5	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61		0,46		0,27	35,71
	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	743	31,21	33,41	100,11	900	0,32	19,03		228,63	262,25	72,99	43,26
	Всего в день		57,4	53,62	205,83	1 598	0,44	31,83	1,33	640,25	458,72	121,22	47,75

1-ая неделя/Средн

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
183	Каша манная молочная	150	2,8	5,9	14,2	115	0,04	0,41				95,45	79,1	13,07	0,24	
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10				14,08	11	2,3	1,91	
272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39				81,09	101,09	14,68	0,37	
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33			2,67	26,67	1,33	1,33	
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78						1,58	3			
	Всего в Завтрак	500	10,09	12,6	89,07	547	0,08	10,8	1,33			194,87	220,86	31,38	3,85	
	Обед															
005	Огурцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14				11,83			0,31	
53	Борщ с капустой и картофелем	180	1,2	2,4	8,4	70	0,02	5,74				21,24		14,65	0,7	
ТТК №76	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
ТТК №10	Мясо тушенное с овощами	90	33,1	36,7	13,77	518	0,14	2,84				47,5			5 163,89	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06					31,25	106,25	7,31	0,74	
33	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	0,01	1	0,01	0,08			0,4	0,01	1	
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04					35,56	80		2,8	
	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед	768	46,96	43,61	108,33	1 070	0,33	14,74	0,01	0,08		278,42	368,9	22,63	5 169,5	4
	Всего в день		57,05	56,21	197,39	1 617	0,41	25,54	1,34	0,08		473,29	589,76	54,02	5 173,3	