

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	0,09
	Всего в Обед		34,11	19,64	144,1	938	0,53	5,9	0,41	529,1	209,29
	Всего в день		49,4	39,24	246,76	1 568	0,65	16,57	0,41	814,58	246,8
											461,45
											465,49

1-ая неделя/Суббота

Всего в день																
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3				7										
	Завтрак															
183	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	1,86	6,1	11,3	81	0,02	0,37				74,06				0,05
ТТК №21	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11	0,4			91,52				0,04
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	
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10				14,08	11	2,3	1,91	
	Всего в Завтрак		11,35	13	81,17	476	0,08	10,87	1,73			263,42	138,76	18,31	3,7	
	Обед															
18	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72	0,02	1,04				12,42	19,79	17,1	0,33	
50	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,96	6	114	0,04	2,52				23,35		13,7	0,5	
ТТК №76	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
168	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48				89,93		58,6	1,56	
76	Рыба припущенная (минтай, навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23				16,8		24,38	0,54	
ТТК №5	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина) "С"	180	12,97	0,08	2,87	64	0,05	0,61				0,46		0,27	35,71	
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		37,07	16,23	97,94	830	0,48	12,9				309,56	282,03	114,71	41,56	
	Всего в день		48,42	29,23	179,11	1 306	0,56	23,77	1,73			572,98	420,79	133,02	45,26	
							</									

1-ая неделя/Воскресенье

Всего в день																
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
188	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4				100,69	119,55	27,21		1,37
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78			1,33			1,58	3			1,33
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173						2,67	26,67	1,33		0,11
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52				105,86	156,6	12,18		1,91
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10				14,08	11	2,3		4,72
	Всего в Завтрак		12,59	12,5	103,07	614	0,15	10,92	1,33			224,88	316,82	43,02		