

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
9.02-195	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/25	31,7	9,0	67,2	475,0	0,6
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	420	37,2	9,5	107,7	660,6	1,6
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6
12.1-70	Биточки рыбные	70	9,7	3,6	14,0	127,3	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	17,7	16,8	101,1	623,4	20,0
Полдник							
16.3-145	Оладьи с молоком сгущенным	120/25	10,6	15,7	79,0	498,2	0,4
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	325	15,6	19,7	86,3	583,3	1,6
	ВСЕГО	1545	70,9	46,4	305,5	1912,3	33,2