

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
9.2-170	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,8	7,8	58,1	412,5	0,5
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	32,0	8,1	88,1	550,8	1,3
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
Обед							
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,1	5,2	63,5	5,9
12.1-60	Биточки рыбные	60	8,3	3,1	12,0	109,1	0,1
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	14,4	14,0	80,6	504,3	16,2
Полдник							
16.3-110	Оладьи с молоком сгущенным	90/20	8,0	11,9	59,9	377,7	0,3
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	260	12,2	15,2	66,0	448,6	1,3
	ВСЕГО	1290	59,0	37,7	244,6	1546,5	28,4