

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углево ды, г | Калорийно сть, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--|-------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,026 | 5,78 | - | 2,7 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,5 |
| 173 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ | 150/5 | 15,4 | 18,1 | 28,93 | 379,09 | 3,09 | 14,71 | 174,56 | 0 | 259,6 | 198,26 | 26,21 | 1,69 |
| 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,16 | 0,3 | 37,12 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 19,84 | 18,84 | 86,81 | 690,47 | 3,157 | 15,51 | 174,56 | 0,638 | 274,2 | 276,48 | 66,41 | 3,1 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|----------------------------|-------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 171 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7,9 | 8,55 | 29,86 | 231,86 | 0,1 | 15 | 150 | - | 114,6 | 90 | 40 | 1,01 |
| 295 | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ | 60/30 | 9,05 | 10,2 | 10,69 | 171 | 0,07 | 0,59 | 31,56 | - | 42,44 | 61,4 | 13,48 | 0,35 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,15 | - | 0,309 | 1,5 | 100,45 | 91,5 | 10 | 1,345 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 20,551 | 19,195 | 83,035 | 605,86 | 0,367 | 15,59 | 181,869 | 1,938 | 266,25 | 275,12 | 70,68 | 3,155 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|--------------------------------------|---------|--------------|---------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| 2Н | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,72 | 3,06 | 3,30 | 43,80 | 0,02 | 7,80 | 0 | 1,44 | 20,40 | 18,00 | 10,80 | 0,56 |
| 229 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ | 60/30 | 8,78 | 4,46 | 3,42 | 94,5 | 0,05 | 3,36 | 144,76 | - | 35,16 | 55,4 | 20,7 | 0,77 |
| 202 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/3 | 3,90 | 4,01 | 49,72 | 202,35 | 0,04 | - | 32,33 | 0,95 | 16,63 | 86,27 | 29,02 | 0,62 |
| 377 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 0,13 | 0,012 | 9,87 | 59,5 | 0,003 | | | 0,014 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,36 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 16,81 | 11,982 | 87,07 | 515,15 | 0,158 | 11,16 | 177,09 | 2,842 | 84,2 | 193,43 | 68,56 | 2,76 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|----------------------|--------|---------------|---------------|---------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 2,32 | 2,7 | - | 5,83 | 0,005 | 0,07 | 29,05 | 0,05 | 33 | 36,7 | 10,55 | 0,45 |
| 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150/50 | 15,7 | 19,55 | 46,414 | 377,67 | 0,24 | 13,98 | 174,8 | - | 246,09 | 224,93 | 37,93 | 2,7 |
| 376 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200/8 | 0,321 | 0,005 | 21,725 | 88 | 0,1 | - | 0,309 | 1,5 | 15,45 | 23,5 | 10 | 0,12 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | 0,014 | - | - | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,12 |
| | Итого: | | 19,301 | 19,995 | 88,899 | 580,67 | 0,387 | 13,98 | 175,109 | 1,83 | 270,3 | 280,65 | 55,13 | 3,27 |

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------|-------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,186 | 2,95 | 6,76 | 35,8 | 0,012 | 1,51 | - | 5,06 | 17,3 | 16,7 | 17 | 0,3 |
| 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150/50 | 14,980 | 16,120 | 25,020 | 238,28 | 2,980 | 10,020 | 174,800 | 1,710 | 242,500 | 178,430 | 30,850 | 15,680 |
| 350 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,096 | 0,04 | 24,55 | 114,4 | 0,002 | 3 | - | 0,1 | 14 | 8,94 | 3,6 | 0,096 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 71 | 0,033 | - | - | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ | 20 | 1,00 | 0,20 | 9,00 | 44,00 | 0,01 | - | - | 0,11 | 2,76 | 12,72 | 3,00 | 0,37 |
| | Итого: | | 18,36 | 16,6 | 70,33 | 467,68 | 3,029 | 13,02 | 174,8 | 2,248 | 265,26 | 219,59 | 41,65 | 16,478 |