

№ 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														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
338	ФРУКТЫ	150	0,9	0,09	22,05	105,75	0,067	22,5	-	0,45	36	24,75	20,25	4,95
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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	0,372
	Итого:		11,634	12,612	105,5	599,58	0,178	26,184	26,037	1,137	246,01	240,51	62,49	6,376

№ 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														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,168	9,68	34,25	264	0,1	-	25,2	0,979	19,748	56,41	10,175	1,043
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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	0,372
	Итого:		23,095	30,275	86,525	643,79	0,209	4,36	76,2	3,447	71,758	188,61	44,775	3,202

№ 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														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	13,04	14,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,94	10,82	39,6	194,232	0,35	-	34,08	0,56	24,75	213,51	125,06	4,138
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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	0,372
	Итого:		25,082	25,396	94,935	572,232	0,496	5,35	60,38	9,052	87,63	333,55	166,68	6,083

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки,	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														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/180	13,6	14,13	37,52	316,48	0,105	6,32	20,44	-	48,67	184,07	56,74	2,07
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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	0,372
	Итого:		17,687	16,525	80,015	527,28	0,164	17,62	41,44	5,498	75,18	232,99	80,94	3,117

№ 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														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	50/50	5,01	4,98	13,42	138,74	0,024	0,15	13,4	-	43,4	74,4	12,1	0,4
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	167,07	0,168	21,792	-	-	44,37	103,91	33,3	1,21
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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	0,372
	Итого:		12,89	14,802	81,845	538,51	0,254	28,732	13,4	2,072	121,08	236,47	65,84	3,191

№ рец.	Наименование блюд	Вых	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,738	0,054	6,89	49	0,036	2,02	-	8,04	15,5	31,7	21,6	0,396
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	0,25	51,05	97,9	16,28	0,5
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,168	9,68	34,25	264	0,1	-	25,2	0,979	19,748	56,41	10,175	1,043
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	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	0,372
	Итого:		16,817	16,619	89,285	610	0,243	3,17	61	9,707	95,508	218,23	55,255	2,686
	Средняя за вторую неделю:		17,868	19,372	89,683	581,899	0,257	14,236	46,410	5,152	116,194	241,727	79,330	4,109
	Средняя за две недели:		22,369	17,950	82,843	551,773	0,240	16,800	38,308	6,216	105,130	237,431	82,741	3,912