

№ рец.	Наименование блюд	Выход	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														
1 день														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	ФРУКТЫ	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150/5	11,19	9,83	58,85	369,38	0,07	2,4	41,44	-	121,28	157,22	30,09	1,05
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	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:		23,01	18,28	126,37	751,54	0,287	18,84	113,69	1,588	500,64	435,94	91,79	6,312

№ 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													
45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2-Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	60/40	12,26	14,676	8,23	143,124	0,048	0,36	28,8	0,396	20,64	72,55	14,4	0,6
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,413	7,51	37,557	243,75	0,122	1,163	37,5		33,835	146,691	34,369	2,485
383	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,1	25,168	125	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
	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:		26,339	26,676	98,475	662,674	0,273	14,123	86,3	5,906	206,255	384,361	103,969	5,127

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки,	Жиры, г	Углеводы, 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													
	3 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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	9,648	10,88	11,4	182,4	0,072	0,636	31,56	-	42,44	65,496	14,376	0,91
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	9,024	33	161,86	0,291	-	28,4	0,468	20,632	177,928	104,22	3,448
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	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:		20,888	20,802	99,34	613,31	0,476	12,656	80,28	9,146	103,77	318,344	156,396	7,7

№ 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													
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
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	-	22	76,8	4,8	1
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	50/150	12,95	13,46	35,73	275,33	0,1	6,02	19,47	-	46,35	175,3	54,04	1,97
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С КУРАГОЙ	200/15/10	0,521	0,005	21,725	88	0,15	-	0,09	1,5	100,45	80	40	1,845
	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:		22,617	20,455	85,255	577,13	0,339	17,32	119,56	6,998	194,86	381,02	123,04	5,817

Эц.	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										21,279	24,38	12,417	0,795
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,845	3,608	4,956	55,68	21,279	3,99	-		16	11	9	2,2
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
295	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	9,648	10,88	11,4	182,4	0,072	0,636	31,56	-	42,44	65,496	14,376	0,91
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,44	139,23	0,14	18,16	-	-	36,975	86,595	27,75	1,01
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	1,51	29,06	125	0,115	1,3	20,25	0,75	170,6	130	34	1,06
	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:		20,533	21,638	99,416	664,31	21,683	34,086	51,81	1,388	296,054	349,691	104,74	6,677

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													
6 день													
66 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	1,032	0,846	10,02	51,85	0,468	1,632	-	0,522	25,17	38,172	26,94	0,618
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 С МАСЛОМ	150/5	5,14	8,068	28,54	220	0,087	-	21	0,816	16,457	47,009	8,479	0,869
378 ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
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:		17,482	17,054	86,53	584,15	0,702	4,022	35,8	2,026	219,437	301,601	73,199	3,069
Средняя за вторую неделю:		21,812	20,818	99,231	642,186	3,960	16,841	81,240	4,509	253,503	361,826	108,856	5,784
Средняя за две недели:		28,374	19,851	90,524	612,034	5,670	19,228	64,544	3,571	213,163	332,562	104,941	5,283