

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность к, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>3 день</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,74	1,028	9,886	49,02	0,025	14,15	-		37,056	11,66	8,629	1,01
298	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	13,33	4	3,33	102,67	0,06	2,2	28,67	-	46	151,33	30,67	0,66
171	КАША, РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,57	9,25	38,61	271,25	0,2	-	38,75	0,285	25,56	2,46	136,13	4,58
354	КИСЕЛЬ	200	0	0	8,5	30	0,15	-	0,309	1,5	1,7	2,9	8	0,01
119	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
119	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>25,92</b>	<b>14,718</b>	<b>81,086</b>	<b>567,94</b>	<b>0,482</b>	<b>16,35</b>	<b>67,729</b>	<b>2,223</b>	<b>119,076</b>	<b>200,57</b>	<b>190,629</b>	<b>6,71</b>