

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	1,1
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,186	3,55	6,76	35,8	0,012	15,2	-	5,06	37,3	50,7	17	1,1
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ	50/50	6,17	9,2	3,65	122,4	0,018	0,459	27,18	-	23,967	40,842	6,894	0,495
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
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ПР	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:	673	19,927	22,845	101,31	679,45	0,457	25,659	66,239	7,483	212,037	188,722	186,22	8,025