

Наименование блюд

Выход

Белки, г

Жиры, г

Углеб.

ды, г

Энергетическая ценность, ккал

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

2-ая неделя

1 день

188	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	12,48	15,19	32,71	300,3	0,11	12	128,28	-	70	108,17	36,07	0,8
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
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,6	10,45	149,47	0,03	-	-	0,24	4,5	14,56	2,4	0,23
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		14,84	16,002	62,03	553,27	0,157	12	128,28	0,362	80,51	136,99	42,31	1,51

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,08	7,86	47,832	218,23	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,012
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		17,961	17,295	95,897	549,56	0,436	0,52	28,359	1,828	162,45	423,8	195,78	8,007

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

52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,84	4,13	46,4	0,1	9,46	0,25		16,9	15,32	7,85	0,27
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	12,76	10,48	7,31	146,15	0,04	0,32	130,00	0,35	116,12	75,16	24,36	0,53
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,12	4,2	34,2	224,4	0,06	-	34,04	0,98	19,03	56,53	10,17	0,25
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	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		19,23	18,892	72,35	567,78	0,239	9,78	164,29	1,672	162,06	174,27	49,02	1,75

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														
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	15,44	16,75	48,74	396,55	0,26	13,63	183,54	-	257,34	236,18	39,83	1,79
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
	Итого:		18,281	17,115	87,305	575,88	0,396	13,63	183,849	1,828	364,55	353,4	55,63	3,475

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калориинность, 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														
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	8,160	11,760	24,520	287,20	0,170	21,790	-	-	44,370	103,910	33,300	1,210
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,52	28,05	-	37,72	54,58	11,98	0,31
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	100,45	91,5	10	1,345
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого:		19,04	21,195	72,59	618,53	0,366	22,31	28,359	1,828	189,3	275,71	61,08	3,457

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														
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	12,52	11,38	13,03	111	0,032	0,36	93,12	-	100,41	49,24	18,4	0,1
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,12	4,2	34,2	224,4	0,06	-	34,04	0,98	19,03	56,53	10,17	0,25
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	20	1,52	0,16	7,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		18,481	15,945	85,795	514,73	0,278	0,36	127,469	2,808	226,65	222,99	44,37	2,287
	Средняя за вторую неделю:		17,972	17,741	79,327	563,292	0,312	9,767	110,101	1,721	197,587	264,527	74,698	3,414
	Средняя за две недели:		18,497	18,558	80,001	574,429	0,311	10,805	117,269	2,100	208,084	253,545	65,436	3,056