

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	Энергетическая сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Ca, мг	
	2-ая неделя														
	1 день														
188	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	15,6	18,98	60,89	395,38	0,29	15	170,35	-	257,5	235,22	65,09	2,2	
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	30	2,28	0,24	11,76	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	0,12	
	Итого:		19,01	19,432	91,52	569,88	0,34	15	170,35	0,452	269,51	268,98	73,13	3,01	

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Г	Соль, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	С, мг
2-ая неделя														
2 день														
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,9	8,55	29,86	231,86	0,1	15	150	-	114,6	90	40	1,01
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
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	9,84	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:		19,791	19,115	81,115	582,19	0,356	15,59	181,869	1,828	264,25	268,62	69,28	3,045

		Выход	Бел, 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	60	0,845	4,608	14,956	85,68	0,225	16,35	0,3		120,28	118,38	19,417	2,32
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	14,36	11,79	8,22	164,42	0,05	0,36	146,25	0,39	130,64	84,56	27,41	0,60
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	3,498	28,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	47,109	8,479	0,209
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	9,84	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:		20,455	20,268	80,386	587,93	0,361	16,71	174,92	1,548	276,79	277,309	61,946	3,829

		г	сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг							
	2-ая неделя													
	4 день													
291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	14,7	15,95	46,414	377,67	0,24	1,98	174,8	-	245,09	224,93	37,93	1,7
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,1	-	0,309	1,5	15,45	23,5	10	0,12
	КЕКС	50	1,24	2,73	2,14	78,01	0,1	12,3	8,96	0,14	6,4	1,5	13,47	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	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:		18,781	19,045	89,119	635,01	0,476	14,28	184,069	1,968	273,7	275,65	67,2	3,16

		г	сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Г, мг	Мg, мг	Fe, мг			
2-ая неделя														
5 день														
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7,800	8,800	50,430	259,33	0,140	15,160	131,500	-	216,980	186,600	47,750	2,010
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
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	9,84	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:		19,50	19,372	89,83	581,16	0,249	15,75	163,06	0,342	269,43	275,26	67,87	3,312

2-ая неделя														
6 день														
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	17,34	6,05	10,16	124,88	0,04	15,41	104,76	-	112,96	55,4	20,7	0,11
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	3,498	38,5	187	0,047	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61
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	9,84	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:		19,78	19,913	89,225	591,21	0,273	15,41	173,4	2,644	276,05	289,73	64,98	2,657
	Средняя за вторую неделю:		19,553	19,524	86,866	591,230	0,343	15,457	174,611	1,464	271,621	275,925	67,401	3,169
	Средняя за две недели:		19,717	19,445	88,191	592,822	0,330	16,307	176,130	2,021	274,678	277,782	65,947	3,097