

| № рецеп. | Наименование блюда | 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 | Мг, мг | Fe, мг |
|-------------|--------------------------------------|--------|----------|---------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 54,6 | 0,012 | 4,62 | 0 | 1,62 | 20,4 | 23,4 | 12 | 0,78 |
| 290 | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/50 | 9,94 | 10,82 | 18,19 | 223 | 0,19 | 0,09 | 143,5 | - | 215,87 | 144,18 | 32,1 | 1,01 |
| 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 0,06 | 0,3 | 31,5 | 0,75 | 12 | 45 | 7,5 | 1,05 |
| 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: | 573 | 19,931 | 19,875 | 94,785 | 665,1 | 0,459 | 5,01 | 175,309 | 4,308 | 357,48 | 296,3 | 68,8 | 3,59 |
| | Средняя за вторую неделю: | 562,33 | 19,52 | 19,46 | 83,44 | 585,17 | 0,36 | 18,54 | 98,47 | 4,00 | 227,06 | 256,13 | 88,64 | 4,36 |
| | Средняя за две недели: | 561,08 | 20,00 | 19,86 | 84,38 | 592,27 | 0,42 | 17,08 | 98,50 | 4,06 | 233,45 | 260,06 | 90,36 | 4,52 |