

День: среда

Неделя: первая

Сезон :осенне - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№33	Свекла отв . тер.с маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70
№268	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
№694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0
№41	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00	0
№42	Сыр (российский)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукты	100	3	0	47,2	200,00	20,0
	Итого за день:	660	25,98	32,64	129,13	859,39	44,07

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№121	Икра кабачковая	40	0,72	2,82	4,62	46,8	5,76
№304	Рис отв. с маслом	150	5,82	9,74	50,0	298,47	0
№250	Отварная птица	70	9,1	9,2	0,35	120,5	0
№639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукты	100	3	0	47,2	200,00	20,0
	Итого за день:	600	22,78	25,56	156,73	903,37	26,85

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка со сгущ.	150/20	41,0	7,7	42,8	256	0
№692	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,0
№42	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07
№41	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукты	100	3	0	47,2	200,00	20,0
	Итого за день:	520	48,82	19,65	120,10	681,80	20,07