

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№43	Салат из свеж. капусты	50	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№268	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
№688	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0,0
№42	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07
№43	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	0
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,8	28,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	560	25,43	46,96	88,32	657,69	19,66

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№33	Свекла отв. терт. с маслом	50/5	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70
№229	Рыба тушёная с овощами	80/50	9,75	4,95	3,80	105	3,73
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	183,0	49,30
№639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	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	Фрукт	100	3	0	47,2	200,00	20,0
	Итого за день:	690	21,83	18,80	137,84	781,94	79,82

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№40	Салат из моркови с сахаром	50	0,65	0,04	5,25	22,5	0,48
№268	Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12
№679	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0,0
№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
№42	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75	0
№338	Фрукт	100	3	0	47,2	200,00	20,00
	Итого за день:	650	30,17	29,84	144,75	918,75	20,68