

1 день

Вторая неделя

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг					минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Свекла припущенная	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20		
Рассольник по- ленинградски	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01		
Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63		
Картофель тушеный	200	3,195	6,06	23,295	160,45 5	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67		
Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1		
Хлеб ржаной	60	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93		
Итого		20,955	37,0	116,675	858,73 5	0,34	16,46	0,56	6,27	232,21	458,02	150,56	7,57		