

2 день (Первая неделя)

| наименование блюда | выход (гр.) | пищевые вещества | | | Эн.д. ккал. | витамины, мг | | | | | минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|------|------|--------|--------------------------|--------|------|--|--|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Помидор порционно | 60 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,0 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 | | |
| Суп картофельный | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,1 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 | | |
| Котлета | 80 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,0 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 | | |
| Макароны | 200 | 5,52 | 5,295 | 35,325 | 211,095 | 0,0 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 | | |
| Отварные | 150 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 | | |
| Компот из с/ф | 200 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 31,155 | 37,86 | 116,10 | 917,325 | 0,4 | 52,01 | 0,55 | 5,8 | 141,86 | 453,35 | 130,23 | 7,6 | | |
| Итого: | | | | | | 3 | | | | | | | | | |