

Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1														

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Понедельник															
	Зкомплекс (бесплатники)														
1	Овощи свежие (огурцы)	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Каша рисовая вязкая	174	90	2,57	4,65	18,41	126,00	0,03	0,41	23,49	0,10	56,00	67,47	15,63	0,26
3	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
4	Батон "Туристский" (йодированный)	658	17	1,14	0,44	7,85	39,95	0,05	0,00	0,00	0,46	3,71	10,50	1,76	0,14
	ИТОГО			4,34	5,19	42,78	235,55	0,11	4,36	23,49	0,64	84,41	104,77	29,98	1,07

Вторник

Вторник															
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплекс № 3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48	35,36	29,08	18,98	0,46
2	Каша "Дружба" вязкая	175	110	3,18	5,86	17,54	136,19	0,05	0,50	28,70	0,09	69,87	82,09	19,50	0,42
3	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон														
4	"Гуриетский"	658	13	0,87	0,34	6,01	30,55	0,04	0,00	0,00	0,35	2,84	8,03	1,34	0,10
	(йодированный)														
	ИТОГО			4,95	11,06	40,26	280,50	0,11	5,10	28,70	0,92	119,16	122,00	41,22	1,27

Среда

Среды															
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплекс № 3 (бесплатники)														
1	Огурцы свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Каша геркулесовая вязкая	173	110	4,35	6,87	19,71	158,71	0,09	0,50	28,70	0,32	78,37	123,08	37,10	0,91
3	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон														
4	"Туристский" (йодированный)	658	15	1,01	0,39	6,93	35,25	0,05	0,00	0,00	0,41	3,28	9,26	1,55	0,12
	ИТОГО			5,99	7,36	43,16	263,56	0,17	4,45	28,70	0,81	106,35	159,15	51,25	1,71