

ДЕНЬ № 13

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Яйцо отварное с зеленым горошком | 25/25/10 | 4,4 | 8,4 | 1,7 | 100 | 0,03 | 0,82 | 0,142 | 0,36 | 33,82 | 87,08 | 6,41 | 1,15 |
| 31 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 6,2 | 7,2 | 9,2 | 127,8 | 0,04 | 9,92 | 0 | 1,1 | 51 | 61,2 | 22,8 | 1 |
| 42 | Эрза мясная ленивая (свинина, курица) | 90 | 18,71 | 19,19 | 7,52 | 278,3 | 0,07 | 1,35 | 0,013 | 0,02 | 25 | 174,55 | 21,92 | 2,04 |
| 205 | Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная) | 100/50 | 3,1 | 4,5 | 17,5 | 122,8 | 0,168 | 25,3 | 0 | 5,53 | 16,26 | 94,6 | 35,32 | 15,9 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 129 | Напиток яблочно-клубничный с лимоном | 200 | 0,22 | 0,12 | 16,66 | 69,6 | 0 | 4,4 | 0 | 9,4 | 5,46 | 4,12 | 0,62 | |
| | Итого за прием пищи: | 755 | 36,18 | 39,89 | 75,14 | 815,82 | 0,358 | 41,89 | 0,155 | 16,53 | 151,14 | 516,95 | 116,82 | 21,5 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 34,7 | | | | | | | | |

ДЕНЬ № 14

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Салат из капусты с огурцом и кукурузой (капуста, кукуруза, огурцы, масло) | 60 | 1,08 | 3,4 | 4,2 | 51,8 | 0,03 | 28,98 | 0,013 | 0,22 | 33,35 | 25,6 | 10,2 | 0,4 |
| 36 | Суп рыбный с крупой | 200 | 5 | 8,6 | 12,6 | 147,8 | 0,1 | 10,08 | 0 | 1,1 | 41,98 | 122,08 | 36,96 | 1,18 |
| 82 | Курица запеченная с сыром | 95 | 22,2 | 15,4 | 0,5 | 230,7 | 0,05 | 0,9 | 0,01 | 0,97 | 29,32 | 170,66 | 22,38 | 1,47 |
| 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0 | 0 | 1,74 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72 | 0,03 | 0 | 0 | 0,05 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 97 | Компот фруктово-ягодный (смородина) | 200 | 0,2 | 0 | 14,96 | 61,8 | 0 | 9,24 | 0 | 0,04 | 17,64 | 5,06 | 2,86 | 0,12 |
| | Итого за прием пищи: | 760 | 39,23 | 32,98 | 88,72 | 819,72 | 0,44 | 49,3 | 0,023 | 4,19 | 156,44 | 627,67 | 242,14 | 9,26 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 34,9 | | | | | | | | |

ДЕНЬ № 15

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---|------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,3 | 7,3 | 72,5 | 0,023 | 9,88 | 0 | 2,1 | 30,16 | 38,67 | 19,49 | 1,11 |
| 30 | Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,4 | 6,2 | 7,6 | 111,2 | 0,04 | 15,8 | 0 | 0,16 | 50,8 | 56,6 | 19,1 | 0,68 |
| 88 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 17,5 | 7,6 | 4,8 | 157,1 | 0,13 | 2 | 0 | 1,09 | 42,3 | 312,77 | 52,9 | 3,12 |
| 64 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,07 | 0 | 0 | 2,07 | 13,05 | 58,33 | 22,53 | 1,24 |
| 119 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0 | 0 | 0,08 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 |
| 120 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| 95 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый) | 200 | 0 | 0 | 19,8 | 81,6 | 0,16 | 9,18 | 0,16 | 0,8 | 0,78 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за прием пищи: | 770 | 36,26 | 22,73 | 108,89 | 799,37 | 0,493 | 36,96 | 0,16 | 6,37 | 162,24 | 594,47 | 153,52 | 7,98 |
| | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 34,0 | | | | | | | | |