

ДЕНЬ № 16

*	№ 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													
	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,83	23,00	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
п/п*	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7	10,5	13,5	192,25	0,125	12,5	0,003	0,875	46,05	127,43	38,15	1,5
о/о**	37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,125	13,38	0	0,225	41,42	96,3	34,15	1,5
	83	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5	12,8	1,5	211,1	0,08	5,38	0,01	0,87	22,82	82,55	25,59	1,07
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	106	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жизмолость)	200	0	0	15,2	60,8	0	8,4	0	0,09	4,9	3,8	3,4	0,2
		Итого за прием пищи:	900	47,55	30,2	103,9	892,83	0,574	46,38	0,513	4,085	124,38	627,55	274,63	10,73
		Итого за прием пищи:	900	44,35	26,45	103,9	845,08	0,574	47,26	0,51	3,435	119,75	596,42	270,63	10,73
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,82								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,07								

ДЕНЬ № 17

	№ 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													
	133	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	14,7	68,00	0,01	4,8	0,02	0	5	50	0	0,4
	33	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	0,1	8,5	0	1,25	46	95,25	29	1
п/п*	57	Котлета мясная с сыром	100	18,05	22,57	6,37	303,00	0,21	0,85	0	0,31	123,07	205,44	24,41	1,68
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,70	0,06	0,62	0	0,92	13	189,74	24,49	2,75
	64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,084	0	0	2,48	15,66	70	27,04	1,49
	119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	105	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	14,9	61,8	0	16	0	0,14	6,7	5,74	5,4	0,04
		Итого за прием пищи:	880	39,38	36,02	119,81	969,75	0,459	30,25	0,02	4,304	214,19	510,99	112,36	5,89
		Итого за прием пищи:	880	41,33	31,88	116,66	925,45	0,309	30,02	0,02	4,914	104,12	495,29	112,44	6,96
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,65								
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,02								

ДЕНЬ № 18

	№ 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	100	2,1	7,1	12,1	120,80	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49	1,85
	39	Суп куриный с рисом	250	5,5	9,5	11,5	154,00	0,025	4,18	0	2,56	29,18	128,08	25,85	1,2
	86	Жаркое с мясом (свинина)	280	19,3	36,12	28,56	516,88	0,25	12,63	0	0,76	41,02	265,36	66,25	3,53
	119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:	880	30,09	53,16	92,11	975,00	0,388	41,37	0,3	6,944	138,23	542,45	151,1	7,86
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,85								