

ДЕНЬ № 19

*	№ 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													
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,17	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
	41	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	6,75	11	138,75	0,15	9	0	0,38	71,3	158,6	42,5	1,925
п/п*	127	Зразы рыбная ленивая (минтай)	100	18,22	7,33	16,04	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
о/о**	146	Рыба запеченная с сыром (минтай)	100	21,4	3,8	3,5	134,3	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
	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
	105	Компот из черносслива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	900	37,69	27,7	133,83	970,18	0,419	161,88	0	10,94	227,35	632,01	192,59	7,395
		Итого за прием пищи:	900	40,87	24,17	121,29	873,28	0,396	164,02	0,012	11,91	205,84	624,09	184,06	7,135
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,67								
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,11								

ДЕНЬ № 20

	№ 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													
	28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,30	0,03	0,7	0,02	0	17	42	0	0,5
п/п*	47	Суп – пюре из тыквы с гренками	250/12	5,25	21,5	24,7	314,25	0,05	2,2	0,023	0,4	89,1	104,23	3,83	0,78
о/о**	47/1	Суп из тыквы с гренками	250/12	5,25	21,5	24,75	314,25	0,05	2,2	0,023	0,4	89,1	104,23	3,83	0,78
п/п*	84	Котлета из птицы	100	18,4	15,8	13	267,70	0,04	0,56	0	1,34	19,28	125,72	17,94	1,08
о/о**	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,48	14,79	6,59	225,20	0,07	4,26	0,01	0,77	22,87	82,66	25,54	1,06
	205	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78	5,4	21,06	147,42	0,2	30,37	0	6,64	19,5	113,53	42,39	19,08
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01	0,56
	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
	111	Компот фруктово-ягодный (черноплодная ряба)	200	0,28	0	15,6	63,8	0	1,2	0	0,3	5,3	9,5	2,44	0,24
		Итого за прием пищи:	887	31,25	43,21	94,2	896,79	0,369	35,13	0,043	8,795	166,08	468,63	89,86	22,82
		Итого за прием пищи:	887	29,33	42,2	87,84	854,29	0,399	38,83	0,053	8,225	169,67	425,57	97,46	22,8
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,97								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,41								
		Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %					33,77								
		Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %					32,58								

п/п* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)