

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	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,2	6,18	67,92	0,03	7,4	0	2,2	24,9	42,9	26,03	0,76	
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54	
п/п*	127	Зраза рыбная ленивая (минтай)	90	16,39	6,6	14,45	208	0,08	0,34	0	3,47	55,71	157,05	28,78	0,95
о/о**	146	Рыба запеченная с сыром (минтай)	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,6	2,27	0,011	4,34	36,35	149,92	21,1	0,72
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52	
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	
105	Компот из чернослива 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:	755	31,64	21,63	112,84	800,69	0,31	155,04	0	8,57	183,8	505,46	148,48	5,84	
	Итого за прием пищи:	755	34,51	18,45	101,54	713,56	0,83	156,97	0,011	9,44	164,44	498,33	140,8	5,61	
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,07									
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,36									

ДЕНЬ № 20

[illegible]