

**ДЕНЬ № 4**

	№ 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
		<b>ОБЕД</b>													
	23	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,2	0,06	1,7	10,2	0,02	8,5	0,011	0,22	18,94	26,58	9,4	0,55
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	8,74	138	0,04	5,26	0,14	0	33,82	77,48	20,3	1,3
	216	Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	90	15,03	17,19	7,6	245,8	0,2	1,12	11,06	0,3	24,129	138,6	20,7	1,35
	65	Спагетти 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	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
	99	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2	0	15,56	64	0	12,4	0	1,2	6,6	5,2	4,8	0,24
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>28,3</b>	<b>26,17</b>	<b>96,36</b>	<b>798,97</b>	<b>0,38</b>	<b>27,38</b>	<b>11,211</b>	<b>3,91</b>	<b>116,139</b>	<b>401,59</b>	<b>107,48</b>	<b>6,09</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,0</b>								

**ДЕНЬ № 5**

	№ 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
		<b>ОБЕД</b>													
	10	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,9	1,2	50,3	0,01	4,9	0,011	0,07	20,67	29,56	7,88	0,46
	144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским	200	2,6	7,3	7	113,8	0,04	11	0,11	0	15,52	51,16	13,32	0,68
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4	3,5	3,6	123	0,051	2,17	0,013	4,38	41,12	149,38	22	0,7
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>30,81</b>	<b>20,18</b>	<b>93,64</b>	<b>701,77</b>	<b>0,321</b>	<b>40,57</b>	<b>0,134</b>	<b>5,78</b>	<b>129,27</b>	<b>439,03</b>	<b>113,87</b>	<b>5,49</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,0</b>								

**ДЕНЬ № 6**

*	№ 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
		<b>ОБЕД</b>													
	14	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3	6,3	4,4	91,8	2,7	4,33	0,023	2,73	98,68	67,51	13,48	0,7
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	79	Плов с курицей	250	26,5	15,5	39,7	404,2	0,1	3,1	0,07	0,87	40,65	269,1	61,57	2,7
	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
	96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,8	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>39,55</b>	<b>27,68</b>	<b>93,26</b>	<b>794,28</b>	<b>2,95</b>	<b>20,85</b>	<b>0,093</b>	<b>4,14</b>	<b>205,41</b>	<b>511,79</b>	<b>135,86</b>	<b>6,05</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,8</b>								