

ДЕНЬ № 11

*	№ 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	10,3	0,02	7	0,02	0	17	42	0	0,5
	37	Суп картофельный с фасолью	250	7,5	7,9	16,88	180,6	0,16	16,72	0	0,29	51,78	120,38	42,68	1,6
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	4,68	0,01	0,84	25,15	90,92	28,09	1,16
	65	Спагетти отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,04	1,49
	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
	109	Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	0,2	0,2	16,06	66	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
		Итого за прием пищи:	900	37,25	28,44	118,67	903,8	0,419	31,3	0,03	3,93	150,22	457,62	140,91	7,19
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,23								

ДЕНЬ № 12

	№ 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
	34	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	1,45	0	0,23	56,95	108,15	36,18	2,7
	148	Рыба запеченная под сырно – овощной шапкой (минтай)	100	21,9	17,5	6,9	272,60	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
п/п*	50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,37
о/о**	50	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,40	0,202	30,36	0	6,648	19,51	113,52	42,39	19,08
	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
	107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	0,2	94,4	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:	900	42,82	34,64	84,19	927,29	0,689	96	5,85	4,96	164,71	489,92	128,9	6,95
		Итого за прием пищи:	900	42,64	30,68	78,43	866,97	0,731	104,58	0,56	10,258	140,59	500,84	137,94	24,66
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,09								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,87								

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													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,70	0,035	0	0,175	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31,00	0	2,6	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	0,05	12,4	0	1,38	63,75	76,5	28,5	1,25
п/п*	42	Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,79	21,33	8,36	309,30	0,08	1,51	28,73		27,78	193,95	24,36	2,27
о/о**	89	Гуляш (говядина)	100	16,54	15,5	3,67	220,50	0,052	1,05	0	0,94	14	162,24	22,1	2,34
	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	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
	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:	860	45,54	43,84	87,07	941,09	0,444	51,38	28,925	17,58	269,14	663,12	167,07	25,85
		Итого за прием пищи:	860	41,29	38,01	82,38	852,29	0,416	50,92	0,195	18,52	255,36	631,41	164,81	25,92
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,60								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,33								