

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
		ОБЕД													
	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,018	0,42	0,012	0	10,2	25,2	0	0,3
	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
п/п*	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
о/о**	126	Бефстроганов из говядины	90	16,65	8,01	4,86	158,2	0,15	2	1,89	1,1	41,45	314	51,28	3,77
	186	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,6	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
		Итого за прием пищи:	755	28,52	26,17	95,68	794,90	0,378	19,3	11,212	3,69	107,399	400,21	98,08	5,84
		Итого за прием пищи:	755	30,14	16,99	92,94	707,3	0,328	20,18	2,042	4,49	124,72	575,61	128,66	8,26
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,83								
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,10								

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
		ОБЕД													
	9	Икра свкольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,023	9,9	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарски	200	2,6	7,3	7	113,80	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	123,00	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	108,00	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	110,00	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
		Итого за прием пищи:	770	31,57	19,54	99,7	723,95	0,334	45,57	0,123	7,81	138,76	448,14	125,48	6,14
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,81								

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
		ОБЕД													
	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
	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	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
	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
		Итого за прием пищи:	780	38,03	21,54	96,51	744,66	0,28	20,72	0,08	1,44	122,48	502,18	132,13	6,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,69								