

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	12,2
	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	200	6,2	7,2	9,2	127,80	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/п*	42	Зразы мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,71	19,19	7,52	278,3	0,07	1,35	0	0,02	25	174,55	21,92	2,04
о/о**	89	Гуляш (из говядины)	90	14,8	13,9	3,3	198,40	0,047	0	0	0,3	25	174,55	21,92	2,04
	205	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1	4,5	17,5	122,80	0,168	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
	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
	129	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,60	0	4,4	0	9,4	5,46	4,12	0,62	
		Итого за прием пищи:	755	40,17	38,9	73,74	817,52	0,363	43,67	0,195	16,17	244,82	576,77	142,11	32,61
		Итого за прием пищи:	755	36,26	33,61	69,52	737,62	0,34	42,32	0,195	16,45	244,82	576,77	142,11	32,61
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,79								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,39								

ДЕНЬ № 14

	№ 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
	36	Суп рыбный с крупой	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	1,18
	82	Курица запеченная с сыром	95	22,2	15,4	0,5	230,7	0,05	0,9	0,01	0,97	29,32	170,66	22,38	1,47
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
	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
	97	Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2	0	14,96	61,8	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
		Итого за прием пищи:	775	39,63	29,74	92,17	810,1	0,448	20,74	0,022	4	138,84	659,97	241,69	9,58
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,47								

ДЕНЬ № 15

	№ 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 свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,50	0,023	9,88	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,20	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
	88	Мясо тушеное (говядина)	90	17,5	7,6	4,8	157,10	0,13	2	0	1,09	42,3	312,77	52,9	3,12
	64	Макароны 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	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
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	770	36,26	22,73	108,89	799,37	0,493	36,96	0,16	6,37	162,24	594,47	153,52	7,98
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,02								