

**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													
23	Ассорти из свежих овощей	100	0,033	0,1	2,83	17	0,033	14,16	0,018	0,37	31,57	44,3	15,67	0,91
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
216	Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	100	16,7	19,1	8,44	273,1	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
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	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
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>900</b>	<b>37,043</b>	<b>33,64</b>	<b>115,76</b>	<b>935,55</b>	<b>0,472</b>	<b>40,3</b>	<b>12,308</b>	<b>5,93</b>	<b>169,54</b>	<b>478,12</b>	<b>138,51</b>	<b>7,23</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,40								

**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													
10	Салат из свежих огурцов	100	0,8	8,1	2	83,8	0,02	8,1	0,01	0,12	34,46	49,27	13,14	0,78
144	Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским перцем	250	5,8	9,18	8,75	142,23	0,05	13,8	135,07	0	19,4	63,95	16,65	0,85
182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5	3,9	4	136,6	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,37	16,81	94,36	35,24	1,58
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	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
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>900</b>	<b>37,08</b>	<b>26,44</b>	<b>101,72</b>	<b>807,57</b>	<b>0,386</b>	<b>51,02</b>	<b>135,094</b>	<b>6,56</b>	<b>154,31</b>	<b>503,88</b>	<b>130,78</b>	<b>6,35</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					29,7								

**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													
14	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,1	10,6	7,4	153	4,55	7,233	0,039	4,55	165,47	112,53	22,47	1,2
37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,125	13,38	0	0,225	41,42	96,3	34,15	1,275
79	Плов с курицей	280	29,68	17,36	44,52	452,76	0,14	3,47	0,08	0,98	45,53	301,39	69,41	3,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01	0,56
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
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>875</b>	<b>45,63</b>	<b>35,12</b>	<b>99,36</b>	<b>908,94</b>	<b>4,864</b>	<b>26,803</b>	<b>0,119</b>	<b>6,11</b>	<b>281,66</b>	<b>586,61</b>	<b>153,03</b>	<b>6,855</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,42								