

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	Mg	Fe
		ОБЕД													
	28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,30	0,03	0,7	0,02	0	17	42	0	0,5
	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*	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
о/о**	126	Бефстроганов из говядины	100	18,5	8,9	5,4	175,8	0,17	2,23	2,1	1,23	46,06	348,89	56,98	4,19
	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	0,07	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:	900	37,7	33,64	114,63	928,85	0,469	26,84	12,31	5,55	154,97	475,82	122,84	6,81
		Итого за прием пищи:	900	39,5	23,44	111,59	831,55	0,419	27,83	2,12	6,44	174,22	670,71	156,82	9,5
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,15								
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,57								

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	Mg	Fe
		ОБЕД													
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49	1,85
	144	Суп куриный с булгуром, 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	136,60	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	1,42	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
		Итого за прием пищи:	900	38,37	25,44	111,82	844,57	0,404	59,38	135,084	9,94	170,12	519,06	150,13	7,42
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,05								