

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													
12	Яйцо отварное с зеленым горошком	50/35/15	7,3	14	2,9	166,70	0,05	1,37	0,237	0,6	56,38	145,14	10,68	1,92
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
42	Зразы мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,79	21,33	8,36	309,30	0,08	1,51	0	0,29	27,78	193,95	24,36	2,27
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	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
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
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:	880	43,04	50,29	80,83	958,09	0,435	50,15	0,237	18,434	190,63	617,8	133,06	25,8
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,22								

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													
18	Салат из капусты с огурцом и кукурузой (капуста, кукуруза, огурцы, масло)	100	0,83	1,8	5,67	86,33	0,05	48,3	0,022	0,34	55,58	42,67	17	0,67
36	Суп рыбный с крупой	250	6,25	10,75	15,75	184,75	0,12	12,6	12,6	1,37	52,47	152,6	46,2	1,47
82	Курица запеченная с сыром	105	25,93	18,06	0,63	269,22	0	0,14	0	0,16	3,21	19,91	2,46	0,14
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
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
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:	885	47,8	34,42	92,29	922,03	0,485	77,08	0,022	3,304	169,24	528,03	250,62	8,91
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,90								

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	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49	1,85
30	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139	0,05	19,75	0	0,2	63,5	70,75	23,88	0,85
88	Мясо тушеное (говядина)	100	19,4	8,4	5,3	174,6	0,15	2,23	0	1,22	47	347,52	58,78	3,47
64	Макароны 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
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:	900	41,86	28,69	124,13	937,7	0,567	47,72	0,16	8,36	202,36	680,84	181,69	9,5
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,47								