

**ДЕНЬ № 16**

*	№ 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													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,024	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
п/п*	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6	8,4	10,8	153,8	0,1	10	0,02	0,7	36,84	101,94	30,52	1,2
о/о**	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	1,2
	83	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,2	11,5	1,3	189,9	0,07	4,84	0,009	0,78	20,53	74,29	23,03	0,96
	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
	106	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость)	200	0	0	15,2	60,8	0	8,4	0	0,09	4,98	3,82	3,48	0,24
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>41,27</b>	<b>25,7</b>	<b>92,67</b>	<b>781,92</b>	<b>0,474</b>	<b>35,34</b>	<b>0,329</b>	<b>3,46</b>	<b>106,85</b>	<b>538,02</b>	<b>236,52</b>	<b>9,21</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>38,67</b>	<b>22,7</b>	<b>92,67</b>	<b>743,72</b>	<b>0,474</b>	<b>36,04</b>	<b>0,309</b>	<b>2,94</b>	<b>103,15</b>	<b>513,12</b>	<b>233,32</b>	<b>9,21</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,27</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>31,65</b>								

**ДЕНЬ № 17**

	№ 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													
	133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,006	2,88	0,012	0	3	30	0	0,24
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/п*	57	Котлета мясная с сыром	90	16,24	20,31	5,73	272,70	0,19	0,77	0	0,28	110,76	184,89	21,9	1,51
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,59	2,9	232,80	0,054	0,56	0	0,83	11,7	170,77	22,04	2,48
	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	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	20	1,1	0,22	7,44	36,26	0,01	0,09	0	0,068	6,8	24	8,2	0,05
	105	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	14,9	61,8	0	16	0	0,14	6,7	5,74	5,4	0,04
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>33,84</b>	<b>31,23</b>	<b>102,55</b>	<b>837,81</b>	<b>0,386</b>	<b>26,54</b>	<b>0,012</b>	<b>3,608</b>	<b>188,21</b>	<b>444,56</b>	<b>100,73</b>	<b>4,72</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>35,6</b>	<b>27,51</b>	<b>99,72</b>	<b>797,91</b>	<b>0,25</b>	<b>26,33</b>	<b>0,012</b>	<b>4,158</b>	<b>89,15</b>	<b>430,44</b>	<b>100,87</b>	<b>5,69</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>35,65</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,95</b>								

**ДЕНЬ № 18**

	№ 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	1,26	4,26	7,26	72,48	0,023	9,9	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	39	Суп куриный с рисом	200	4,4	7,6	9,2	123,20	0,02	3,34	0	2,04	23,34	102,46	20,68	0,96
	86	Жаркое с мясом (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,50	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
	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	20	1,1	0,22	7,44	36,26	0,01	0,09	0	0,068	6,8	24	8,2	0,05
	107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,19</b>	<b>44,59</b>	<b>82,26</b>	<b>843,44</b>	<b>0,303</b>	<b>30,88</b>	<b>0,3</b>	<b>4,958</b>	<b>107,3</b>	<b>455,78</b>	<b>122,52</b>	<b>5,88</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>35,89</b>								