

ДЕНЬ № 10

№ 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 (огурцы, помидоры)	60	0,2	0,06	1,7	10,2	0,02	8,5	0,011	0,22	18,94	26,58	9,4	0,55
196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	9,6	6,8	17,24	170,8	0,004	10,66	0,15	0	50,46	159,18	37,64	2,06
88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,6	2,9	232,8	0,4	0,68	0	0,5	10,8	150,7	24,58	1,63
65	Спагетти 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	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
99	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2	0	15,5	64	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
	Итого за прием пищи:	755	38	27,99	100,1	818,77	0,604	21,68	0,161	2,95	126,93	492,93	126,14	7,51
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,8								

ДЕНЬ № 11

№ 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													
21	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком (помидоры, сыр, чеснок, масло)	60	2,5	6,4	2	82,9	0,018	9,9	0,001	3,76	25,93	26,3	11,9	0,44
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,06	9,92	0,121	0	37,1	79,62	21,2	1,18
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8	13,3	5,9	202,7	0,12	7,2	0	0,3	56,1	126,88	34	1,54
65	Спагетти 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	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
109	Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	0,2	0,2	16,06	66	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
	Итого за прием пищи:	755	34,3	29,83	95,52	803,57	0,318	29,92	0,122	6,41	167,26	392,73	122,98	6,41
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,2								

ДЕНЬ № 12

№ 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	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	19,7	15,7	6,2	245,3	0,02	2,4	0	2,9	27,88	104,44	17,88	0,48
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
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
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	0,2	94,4	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	770	37,03	29,74	72,76	813,3	0,56	76,01	4,48	4,36	145,15	429,76	114,12	5,91
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,6								