

**ДЕНЬ № 19**

*	№ 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-жимолист)	200	0	0	15,2	60,8	0	8,4	0	0,09	4,98	3,82	3,48	0,24
		Итого за прием пищи:	770	41,27	25,7	92,67	781,92	0,474	35,34	0,329	3,46	106,85	538,02	236,52	9,21
		Итого за прием пищи:	770	38,67	22,7	92,67	743,72	0,474	36,04	0,309	2,94	103,15	513,12	233,32	9,21
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,27								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,65								

**ДЕНЬ № 20**

	№ 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
		Итого за прием пищи:	750	33,84	31,23	102,55	837,81	0,386	26,54	0,012	3,608	188,21	444,56	100,73	4,72
		Итого за прием пищи:	750	35,6	27,51	99,72	797,91	0,25	26,33	0,012	4,158	89,15	430,44	100,87	5,69
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,65								
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,95								

**ДЕНЬ № 21**

	№ 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
		Итого за прием пищи:	760	26,19	44,59	82,26	843,44	0,303	30,88	0,3	4,958	107,3	455,78	122,52	5,88
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,89								