

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													
16	Салат из капусты со свеклой (капуста, свекла, чеснок, масло)	100	1,5	8,1	12,6	17,4	0,02	38,51	0	2,37	55,78	28,66	14,96	0,65
49	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,7	10,5	13,5	192,25	0,125	12,5	0,003	0,875	46,05	127,43	38,15	1,5
83	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5	12,8	1,5	211,1	0,08	5,38	0,01	0,87	22,82	82,55	25,59	1,07
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	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
106	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолист)	200	0	0	15,2	60,8	0	8,4	0	0,09	4,9	3,8	3,4	0,2
	Итого за прием пищи:	900	47,96	38,1	112,67	887,23	0,554	64,89	0,013	6,455	172,16	621,21	289,59	10,88
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,62								

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													
28	Огурцы порционный	100	0,7	0,1	1,7	10,30	0,03	7	0,02	0	17	42	0	0,5
33	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	0,1	8,5	0	1,25	46	95,25	29	1
57	Котлета мясная с сыром	100	18,05	22,57	6,37	303,00	0,21	0,85	53,46		123,07	205,44	24,41	1,68
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	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
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:	880	37,89	35,72	106,81	912,05	0,485	32,45	53,48	3,994	226,19	502,99	112,36	5,99
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,53								

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													
4	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень)	100	0,5	8,1	2,9	89,20	0,03	13,15	0,019	0,43	46,25	43,19	21,4	0,85
39	Суп куриный с рисом	250	5,5	9,5	11,5	154,00	0,025	4,18	0	2,56	29,18	128,08	25,85	1,2
86	Жаркое с мясом (свинина)	280	19,3	36,12	28,56	516,88	0,25	12,63	0	0,76	41,02	265,36	66,25	3,53
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
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	880	28,5	54,16	82,91	943,40	0,38	38,06	0,319	3,874	134,21	521,19	140,01	6,86
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,68								