

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													
6	Салат из капусты с морковью	60	0,9	4,9	7,4	75,9	0,018	21,6	0	1,38	29,09	18,93	10,18	0,37
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
182	Рыба запеченная с помидором и сыром	90	19,4	3,5	3,6	123	0,051	2,17	0,013	4,38	41,12	149,38	22	0,7
52	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
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
104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0	0	19,4	77	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	770	34,41	22,73	101,64	758,27	0,389	41,71	0,173	9,55	145,93	445,14	124,2	4,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,3								

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													
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 № 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													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,2	6,18	67,92	0,03	7,4	0	2,2	24,9	42,9	26,03	0,76
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
152	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	17,8	12	8,3	211,8	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,37	2,17
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
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
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
	Итого за прием пищи:	770	32,56	28,88	93,82	777,89	0,38	37,24	0	10,04	172,16	509,1	164,12	22,38
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,1								