

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	100	1,5	8,2	12,33	126,5	0,03	36	0	2,3	48,48	31,55	16,97	0,6
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,03	12	177,75	0,05	2,8	1,85	1,52	41,1	104,55	28,43	1,8
182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5	3,9	4	136,6	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
56	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
119	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,178	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
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:	880	37,52	29,518	106,78	846,91	0,392	50,5	2,024	11,684	159,75	482,44	128,18	5,11
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,14								

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)	100	0,33	0,1	2,8	17	0,033	14,17	0,018	0,37	77,5	42,63	15,67	0,9
196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12	8,5	21,56	164,23	0,005	13,33	0,19	0	63,08	198,97	47	2,58
88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,7	0,44	0,76	0	0,6	12	167,5	27,32	1,81
65	Спагетти 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	1,78	0,178	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
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:	880	43,48	32,338	111,67	877,63	0,683	30,1	0,208	3,614	200,08	566,4	145,78	8,68
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,27								

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	100	2	7	10,33	113,17	0,05	12,33	0	3,67	46,5	71,5	43,38	1,27
35	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	0,05	2,4	0	0,53	40,23	61,42	18,45	0,8
90	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,1	0	0,49	60,2	130,6	27,62	1,78
52	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,192	30,3	0	6,64	19,5	113,52	42,38	19,08
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
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:	900	34,3	38,08	105,33	914,31	0,801	46,01	0	13,03	248,88	550,54	201,47	25,85
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,61								