

ДЕНЬ № 16

№ 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													
18	Салат из капусты с огурцом и кукурузой (капуста, кукуруза, огурцы, масло)	60	1,08	3,4	4,2	51,8	0,03	28,98	0,013	0,22	33,35	25,6	10,2	0,4
36	Суп рыбный с крупой	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	1,18
82	Курица запеченная с сыром	95	22,2	15,4	0,5	230,7	0,05	0,9	0,01	0,97	29,32	170,66	22,38	1,47
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	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
97	Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2	0	14,96	61,8	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
	Итого за прием пищи:	760	39,23	32,98	88,72	819,72	0,44	49,3	0,023	4,19	156,44	627,67	242,14	9,26
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,9								

ДЕНЬ № 17

№ 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	1,3	4,3	7,3	72,5	0,023	9,88	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
88	Мясо тушеное (говядина)	90	17,5	7,6	4,8	157,1	0,13	2	0	1,09	42,3	312,77	52,9	3,12
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	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
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	770	36,26	22,73	108,89	799,37	0,493	36,96	0,16	6,37	162,24	594,47	153,52	7,98
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,0								

ДЕНЬ № 18

№ 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													
19	Салат из моркови с сыром(морковь, сыр, чеснок, масло подсолнечное)	60	2,9	8	2,6	94,5	0,03	2,59	0,009	0,22	19,18	31,98	20,08	0,38
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
504	Плов с мясом (говядина)	250	24,93	46,6	39,93	365,2	0,6	1,28	0	1,58	18,85	291,73	61,83	2,85
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
96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,8	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
	Итого за прием пищи:	780	37,74	62,78	96,52	801,98	0,74	8,51	0,009	2,61	108,7	503,69	139,91	5,92
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,1								