

ДЕНЬ № 5

*	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	28	Огурец порционный	60	0,4	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,012	0	10,2	25,2	0	0,3
п/к*	57	Комплета мясная с сыром	90	16,24	20,31	5,73	272,7	0,18	0,76	48,14	0,27	110,76	184,89	21,96	1,51
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	90	13,05	25,56	3,42	296,55	0,14	2,01	0	1,11	40,5	322,77	51,57	3,76
	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	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	212	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2	0	15,96	65,2	0	1,22	0	0,2	5,08	6,6	2,44	0,42
		Итого за прием пищи:	550	27,31	25,9	77,31	662,64	0,46	6,26	48,152	2,32	158,49	514,96	192,09	8,21
		Итого за прием пищи:	550	24,12	31,15	75	686,49	0,42	7,51	0,012	3,16	88,23	652,84	221,7	10,46
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,2								
		Доля суточной потребности в энергии, %					29,2								

ДЕНЬ № 6

	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,075	0,53	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
	215	Мясо отварное (говядина)	50	11,23	9,01	0,2	126,6	0,03	0,9	0	0,26	7,45	106,48	130,25	1,53
	1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0	200	108,8	108,8	9,4	0,12
	121	Батон пшеничный	35	2,52	0,94	17,18	88,27	0,05	0	0	0,59	8,75	28,7	11,55	0,52
	120	Хлеб ржаной	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	485	37,19	31,83	59,41	673,93	0,195	141,75	0,33	202,9	266,45	522,33	183,31	6,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,7								

ДЕНЬ № 7

	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,25	7,15	31,59	215,25	0,06	0,88	32,39	0,14	184,17	173,51	31,67	0,41
	24	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
	121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	упак.	Коктейль молочный	200	5,2	10	19	142								
		Итого за прием пищи:	770	19,01	21,72	101,26	629,47	0,17	7,28	32,42	0,71	407,03	333,37	77,9	2,81
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,8								

ДЕНЬ № 8

	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	10	Салат из свежих огурцов	60	0,48	4,9	1,2	50,28	0,012	4,86	0,011	0,07	20,6	29,5	7,88	0,47
	28	Огурец порционный	60	0,4	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,012	0	10,2	25,2	0	0,3
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,35	3,51	3,6	122,94	0,05	2,17	0,01	4,38	41,12	149,38	22	0,72
	140	Картофель запеченный со сметаной	150	3,6	4,5	25,65	158,25	0,1	14,6	0	1,3	56,82	80,67	26,48	0,86
	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	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	127	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,06	16,2	67,42	0	8,4	1,68	0,01	10,86	7	3,96	0,04
		Итого за прием пищи:	550	27	13,4	67,35	507,15	0,212	30,11	1,701	5,87	147,3	355,95	88,02	3,39
		Итого за прием пищи:	550	26,92	8,56	67,17	463,05	0,22	29,45	1,702	5,8	136,9	351,65	80,14	3,22
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,6								
		Доля суточной потребности в энергии, %					19,7								