

ДЕНЬ № 4

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
		ОБЕД												
	28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,30	0,03	0,7	0,02	0	17	42	0
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	0,05	12,4	0	1,38	63,75	76,5	28,5
п/п*	216	Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	100	16,7	19,1	8,44	273,1	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23
о/о**	126	Бефстроганов из говядины	100	18,5	8,9	5,4	175,8	0,17	2,23	2,1	1,23	46,06	348,89	56,98
	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
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25
	99	Компот фруктово-ягодный(яблоко-смородина)	200	0,2	0	15,56	64	0	12,4	0	1,2	6,6	5,2	4,8
		Итого за прием пищи:	900	37,7	33,64	114,63	928,85	0,469	26,84	12,31	5,55	154,97	475,82	122,84
		Итого за прием пищи:	900	39,5	23,44	111,59	831,55	0,419	27,83	2,12	6,44	174,22	670,71	156,82
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,15							
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,57							

ДЕНЬ № 5

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
		ОБЕД												
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49
	144	Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским перцем	250	5,8	9,18	8,75	142,23	0,05	13,8	135,07	0	19,4	63,95	16,65
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5	3,9	4	136,60	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,37	16,81	94,36	35,24
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8
		Итого за прием пищи:	900	38,37	25,44	111,82	844,57	0,404	59,38	135,084	9,94	170,12	519,06	150,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,05							

ДЕНЬ № 6

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
		ОБЕД												
	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,83	23,00	0,04	20	0,5	0	8	35	0
	213	Суп картофельный с вермишелью	250	8,1	8,13	20,15	186,00	0,125	10,65	0,2	1,93	30,63	130	38,68
	81	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,06	1,38	0,02	1,56	30,6	189,69	23,5
	210	Пюре из гороха с маслом	180	16,7	5,58	38,34	269,82	0,68	0	0	0,45	90,04	205,43	79,79
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25
	154	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,2	0	16,3	66,6	0	0,12	0	0,06	4,61	2,88	2,36
		Итого за прием пищи:	875	53,84	31,32	97,36	894,04	0,954	32,25	0,72	4,115	179,78	636,65	167,59
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,87							

3, M2
Fe
0,5
1,25
1,5
4,19
1,49
1,26
0,57
0,24
6,81
9,5

3, M2
Fe
1,85
0,85
0,8
1,58
1,26
0,58
0,5
7,42

3, M2
Fe
0,5
2,03
1,34
6,37
0,56
0,58
0,6
11,98