

ДЕНЬ № 13

*	№ 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													
	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
	41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,06	9,92	0,121	0	37,1	79,62	21,2	1,18
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8	13,3	5,9	202,7	0,06	3,8	0,009	0,69	20,58	74,39	22,98	0,95
	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	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
	109	Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	0,2	0,2	16,06	66	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
		Итого за прием пищи:	770	33,28	23,59	101,17	762,85	0,27	20,82	0,14	3,07	121,56	371,84	109,81	6,1
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,46								

ДЕНЬ № 14

	№ 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													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,80	0,024	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141,00	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	19,7	15,7	6,2	245,30	0,02	2,4	0	2,9	27,88	104,44	17,88	0,48
п/п*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,10	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,168	25,3	0	5,54	16,26	94,6	35,33	15,9
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108,00	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
	107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	0,2	94,4	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:	770	37,27	29,8	74,02	820,92	0,574	83,81	4,77	4,36	139,75	425,56	114,12	5,91
		Итого за прием пищи:	770	37,12	26,5	69,22	770,67	0,602	90,96	0,36	8,77	119,65	434,66	121,65	20,67
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,93								
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,79								

ДЕНЬ № 15

	№ 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													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,70	0,035	0	0,175	0	27,5	92,5	27	12,2
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31,00	0	2,6	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,80	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/п*	42	Зразы мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,71	19,19	7,52	278,3	0,07	1,35	0	0,02	25	174,55	21,92	2,04
о/о**	89	Гуляш (из говядины)	90	14,8	13,9	3,3	198,40	0,047	0	0	0,3	25	174,55	21,92	2,04
	205	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1	4,5	17,5	122,80	0,168	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
	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
	129	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,60	0	4,4	0	9,4	5,46	4,12	0,62	
		Итого за прием пищи:	755	40,17	38,9	73,74	817,52	0,363	43,67	0,195	16,17	244,82	576,77	142,11	32,61
		Итого за прием пищи:	755	36,26	33,61	69,52	737,62	0,34	42,32	0,195	16,45	244,82	576,77	142,11	32,61
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,79								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,39								