

**ДЕНЬ № 4**

№ 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)	60	0,2	0,06	1,7	10,2	0,02	8,5	0,011	0,22	18,94	26,58	9,4	0,55
31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	8,74	138	0,04	5,26	0,14	0	33,82	77,48	20,3	1,3
216	Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	90	15,03	17,19	7,6	245,8	0,2	1,12	11,06	0,3	24,129	138,6	20,7	1,35
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	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
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	0,24
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>28,3</b>	<b>26,17</b>	<b>96,36</b>	<b>798,97</b>	<b>0,38</b>	<b>27,38</b>	<b>11,211</b>	<b>3,91</b>	<b>116,139</b>	<b>401,59</b>	<b>107,48</b>	<b>6,09</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,0</b>								

**ДЕНЬ № 5**

№ 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													
10	Салат из свежих огурцов	60	0,5	4,9	1,2	50,3	0,01	4,9	0,011	0,07	20,67	29,56	7,88	0,46
144	Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским	200	2,6	7,3	7	113,8	0,04	11	0,11	0	15,52	51,16	13,32	0,68
182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4	3,5	3,6	123	0,051	2,17	0,013	4,38	41,12	149,38	22	0,7
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
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
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>30,81</b>	<b>20,18</b>	<b>93,64</b>	<b>701,77</b>	<b>0,321</b>	<b>40,57</b>	<b>0,134</b>	<b>5,78</b>	<b>129,27</b>	<b>439,03</b>	<b>113,87</b>	<b>5,49</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,0</b>								

**ДЕНЬ № 6**

№ 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													
5	Винегрет	60	0,9	4,9	5,3	69,8	0,02	9,5	0,005	0,16	29,34	27,07	12,23	0,59
213	Суп картофельный с вермишелью	200	6,48	6,5	16,12	128	0,1	8,52	0,16	1,54	24,5	104	30,9	1,62
81	Курица запеченная	90	9,5	5,6	14,3	145,5	0,04	1,11	0,02	0,31	14,63	96,88	22,31	0,97
210	Пюре из гороха с маслом	150	13,9	4,6	31,9	224,8	0,57	0	0	0,37	75,03	171,19	66,49	5,31
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,41	7,44	36,26	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
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	0,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>33,54</b>	<b>22,15</b>	<b>100,2</b>	<b>718,96</b>	<b>0,774</b>	<b>19,35</b>	<b>0,185</b>	<b>2,545</b>	<b>164,01</b>	<b>475,67</b>	<b>157,55</b>	<b>10,22</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,6</b>								

