

ДЕНЬ № 22

№ 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													
13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,17	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
41	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	6,75	11	138,75	0,15	9	0	0,38	71,3	158,6	42,5	1,925
127	Зразы рыбная ленивая (минтай)	100	18,22	7,33	16,04	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	900	37,7	27,7	133,83	970,18	0,419	161,88	0	10,94	227,35	632,01	192,59	7,395
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,67								

ДЕНЬ № 23

№ 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													
20	Салат из свежих овощей и кукурузы (огурцы, помидоры, кукуруза, масло)	100	0,9	6,1	4,3	75,40	0,05	27,707	0,016	3,41	56,27	44,77	18,93	0,93
47	Суп – пюре из тыквы с зренками	250/12	5,25	21,5	24,7	314,25	0,05	2,2	0,023	0,4	89,1	104,23	3,83	0,78
84	Котлета из птицы	100	18,4	15,8	13	267,70	0,04	0,56	0	1,34	19,28	125,72	17,94	1,08
205	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78	5,4	21,06	147,42	0,2	30,37	0	6,64	19,5	113,53	42,39	19,08
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	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
111	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,28	0	15,6	63,8	0	1,2	0	0,3	5,3	9,5	2,44	0,24
	Итого за прием пищи:	887	31,46	49,21	96,8	961,89	0,389	62,137	0,039	12,205	205,35	471,4	108,79	23,25
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,36								

ДЕНЬ № 24

№ 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	100	1,1	0,2	3,83	23,00	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,03	12	177,75	0,05	2,8	1,85	1,52	41,1	104,55	28,43	1,8
89	Гуляш (свинина)	100	16,77	27,1	4,43	331,30	0,45	1,31	0	0,6	16	174,37	28,98	1,91
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,9	29,5	187,92	0,036	0	0	2,05	22,9	190,15	23,54	1,04
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108,00	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	15,56	63,2	0	1,2	0	0,06	6,9	5,5	5,24	0,04
	Итого за прием пищи:	900	34,36	44,81	94,51	936,49	0,655	25,41	2,35	4,39	120,05	637,69	125,69	7,13
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,43								
	Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					34,27								
	Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					34,26								

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

