

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	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,2	6,18	67,92	0,03	7,4	0	2,2	24,9	42,9	26,03	0,76
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54
127	Зразы рыбная ленивая (минтай)	90	16,39	6,6	14,45	208	0,08	0,34	0	3,47	55,71	157,05	28,78	0,95
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
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
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:	755	31,64	21,63	112,84	800,69	0,31	155,04	0	8,57	183,8	505,46	148,48	5,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,1								

ДЕНЬ № 23

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Салат из свежих овощей и кукурузы (огурцы, помидоры, кукуруза, масло)	60	0,5	3,7	2,6	45,2	0,03	16,24	0,01	2,04	33,76	26,86	11,36	0,55
47	Суп – пюре из тыквы с гречками	200/10	4,41	18,06	20,79	263,97	0,04	1,84	0	0,33	74,84	87,54	32,61	0,65
84	Котлета из птицы	90	16,5	14,2	11,7	240,9	0,03	0,5	0	1,2	17,35	113,14	16,14	0,97
205	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1	4,5	17,5	122,8	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
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:	765	380,83	378,38	412,46	827,22	360,11	378,04	360,01	363,66	436,01	604,9	419,69	363,17
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,2								

ДЕНЬ № 24

[illegible]