

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 | 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 |
| п/п* | 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 |
| о/о** | 146 | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 90 | 19,26 | 3,42 | 3,15 | 120,87 | 0,6 | 2,27 | 0,011 | 4,34 | 36,35 | 149,92 | 21,1 | 0,72 |
| | 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 |
| | | Итого за прием пищи: | 755 | 34,51 | 18,45 | 101,54 | 713,56 | 0,83 | 156,97 | 0,011 | 9,44 | 164,44 | 498,33 | 140,8 | 5,61 |
| | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 34,07 | | | | | | | | |
| | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 30,36 | | | | | | | | |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | 28 | Огурцы порционные | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,02 | 6,18 | 0,018 | 0,42 | 0,012 | 0 | 10,2 | 25,2 | 0 | 0,3 |
| п/п* | 47 | Суп – пюре из тыквы с гречками | 200/10 | 4,2 | 17,2 | 19,8 | 251,40 | 0,04 | 1,84 | 0 | 0,33 | 74,84 | 87,54 | 32,61 | 0,65 |
| о/о** | 47/1 | Суп из тыквы с гречками | 200/10 | 4,2 | 17,2 | 19,8 | 251,40 | 0,04 | 1,76 | 0,018 | 0,32 | 71,3 | 83,38 | 31,06 | 0,62 |
| п/п* | 84 | Комлета из птицы | 90 | 16,5 | 14,2 | 11,7 | 240,90 | 0,03 | 0,5 | 0 | 1,2 | 17,35 | 113,14 | 16,14 | 0,97 |
| о/о** | 80 | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85 | 13,32 | 5,94 | 202,68 | 0,063 | 3,8 | 0,009 | 0,69 | 20,58 | 74,39 | 22,99 | 0,95 |
| | 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 | 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 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| | 111 | Компот фруктовo-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: | 755 | 27,34 | 36,37 | 83,76 | 778,4 | 0,3 | 29,36 | 0,012 | 7,465 | 139,85 | 403,63 | 109,77 | 19,19 |
| | | Итого за прием пищи: | 755 | 25,69 | 35,49 | 78 | 740,18 | 0,333 | 32,58 | 0,039 | 6,945 | 139,54 | 360,72 | 115,07 | 19,14 |
| | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 33,12 | | | | | | | | |
| | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 31,50 | | | | | | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | 32 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 6,2 | 8,8 | 9,8 | 142,60 | 0,06 | 8,66 | 0 | 1,12 | 44,84 | 68,9 | 26 | 1,16 |
| | 89 | Гуляш (свинина) | 90 | 13,66 | 22,45 | 3,3 | 272,07 | 0,37 | 0,95 | 0 | 0,5 | 12,6 | 141,7 | 26,08 | 1,54 |
| | 55 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6 | 4,95 | 24,6 | 156,60 | 0,03 | 0 | 0 | 1,71 | 19,15 | 158,46 | 19,62 | 0,87 |
| | 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 | 1,42 | 0,27 | 9,3 | 45,32 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0,07 | 8,5 | 30 | 10,25 | 0,57 |
| | 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: | 745 | 34,89 | 44,02 | 71,7 | 829,49 | 0,539 | 13,51 | 0,195 | 3,495 | 226,89 | 595,11 | 131,9 | 17 |
| | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 35,30 | | | | | | | | |
| | | Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, % | | | | | 33,50 | | | | | | | | |
| | | Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, % | | | | | 32,80 | | | | | | | | |
| | | п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка) | | | | | | | | | | | | | |
| | | о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка) | | | | | | | | | | | | | |