

ДЕНЬ № 10

*	№ 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	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,4	0	2,2	24,9	42,9	26,03	0,76
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром	90	19,4	3,5	3,6	123	0,051	2,17	0,013	4,38	41,12	149,38	22	0,7
	183	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	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
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0	0	19,4	77	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	770	34,71	22,09	100,42	750,29	0,401	27,51	0,173	10,37	141,74	469,11	140,05	4,97
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,93								

ДЕНЬ № 11

	№ 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
	196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	9,6	6,8	17,24	170,80	0,004	10,66	0,15	0	50,46	159,18	37,64	2,06
	88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,6	2,9	232,68	0,4	0,68	0	0,5	10,8	150,7	24,58	1,63
	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	15,5	64	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
		Итого за прием пищи:	755	38,46	28,05	100,68	822,25	0,608	25,18	0,45	2,73	112,79	487,35	116,74	7,26
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,99								

ДЕНЬ № 12

	№ 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													
	133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,006	2,88	0,012	0	3	30	0	0,24
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,60	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
п/п*	90	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	17,8	12	8,3	211,80	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,37	2,17
о/о**	89	Гуляш (говядина)	90	14,9	13,95	3,3	198,45	0,05	0,95	0	0,85	13	146	19,89	2,1
	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	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
	102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
		Итого за прием пищи:	770	32,68	24,92	96,46	750,77	0,356	32,72	0,012	7,84	150,26	496,2	138,09	21,86
		Итого за прием пищи:	770	28,46	26,87	91,46	737,42	0,346	31,93	0,012	8,49	146,89	493,22	139,61	21,79
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,95								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,38								