

ДЕНЬ № 19

№ 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													
16	Салат из капусты со свеклой (капуста, свекла, чеснок, масло)	60	0,9	4,9	7,6	76,4	0,01	23,1	0	1,4	33,47	17,2	9	0,39
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6	8,4	10,8	153,8	0,1	10	0,02	0,7	36,84	101,94	30,52	1,2
83	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,2	11,5	1,3	189,9	0,07	4,84	0,009	0,78	20,53	74,29	23,03	0,96
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
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
106	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолист)	200	0	0	15,2	60,8	0	8,4	0	0,09	4,9	3,8	3,4	0,2
	Итого за прием пищи:	755	40,45	30,38	91,36	808,52	0,44	46,44	0,029	4,83	129,89	501,5	235,69	8,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,4								

ДЕНЬ № 20

№ 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													
28	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,03	16,24	0,01	2,04	33,76	26,86	11,36	0,55
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
57	Котлета мясная с сыром	90	16,24	20,3	5,7	272,7	0,19	0,76	0,048	0	110,76	184,9	22	1,51
64	Макароны 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
105	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	14,9	61,8	0	16	0	0,14	6,7	5,74	5,4	0,04
	Итого за прием пищи:	755	33,26	31,09	96,58	812,25	0,42	39,9	0,058	5,37	220,67	447,43	114,24	5,55
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,6								

ДЕНЬ № 21

№ 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													
4	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,3	4,9	1,7	53,5	0,01	7,89	0,011	0,26	27,75	25,91	12,84	0,51
39	Суп куриный с рисом	200	4,4	7,6	9,2	123,2	0,02	3,34	0	2,04	23,34	102,46	20,68	0,96
86	Жаркое с мясом (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
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
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	765	25,55	45,28	78,56	833,52	0,3	28,88	0,311	3,12	106,59	449,02	117,92	5,85
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,5								

