

**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													
	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,83	23,00	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
п/п*	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7	10,5	13,5	192,25	0,125	12,5	0,003	0,875	46,05	127,43	38,15	1,5
о/о**	37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,125	13,38	0	0,225	41,42	96,3	34,15	1,5
	83	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5	12,8	1,5	211,1	0,08	5,38	0,01	0,87	22,82	82,55	25,59	1,07
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
	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	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>47,55</b>	<b>30,2</b>	<b>103,9</b>	<b>892,83</b>	<b>0,574</b>	<b>46,38</b>	<b>0,513</b>	<b>4,085</b>	<b>124,38</b>	<b>627,55</b>	<b>274,63</b>	<b>10,73</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>44,35</b>	<b>26,45</b>	<b>103,9</b>	<b>845,08</b>	<b>0,574</b>	<b>47,26</b>	<b>0,51</b>	<b>3,435</b>	<b>119,75</b>	<b>596,42</b>	<b>270,63</b>	<b>10,73</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>32,82</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>31,07</b>								

**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													
	133	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	14,7	68,00	0,01	4,8	0,02	0	5	50	0	0,4
	33	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	0,1	8,5	0	1,25	46	95,25	29	1
п/п*	57	Котлета мясная с сыром	100	18,05	22,57	6,37	303,00	0,21	0,85	0	0,31	123,07	205,44	24,41	1,68
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,70	0,06	0,62	0	0,92	13	189,74	24,49	2,75
	64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,084	0	0	2,48	15,66	70	27,04	1,49
	119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>39,38</b>	<b>36,02</b>	<b>119,81</b>	<b>969,75</b>	<b>0,459</b>	<b>30,25</b>	<b>0,02</b>	<b>4,304</b>	<b>214,19</b>	<b>510,99</b>	<b>112,36</b>	<b>5,89</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>41,33</b>	<b>31,88</b>	<b>116,66</b>	<b>925,45</b>	<b>0,309</b>	<b>30,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,914</b>	<b>104,12</b>	<b>495,29</b>	<b>112,44</b>	<b>6,96</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>35,65</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,02</b>								

**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													
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,80	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49	1,85
	39	Суп куриный с рисом	250	5,5	9,5	11,5	154,00	0,025	4,18	0	2,56	29,18	128,08	25,85	1,2
	86	Жаркое с мясом (свинина)	280	19,3	36,12	28,56	516,88	0,25	12,63	0	0,76	41,02	265,36	66,25	3,53
	119	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,17	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>30,09</b>	<b>53,16</b>	<b>92,11</b>	<b>975,00</b>	<b>0,388</b>	<b>41,37</b>	<b>0,3</b>	<b>6,944</b>	<b>138,23</b>	<b>542,45</b>	<b>151,1</b>	<b>7,86</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>35,85</b>								