

ДЕНЬ № 4

*	№ 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	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
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	2,87	4,39	8,74	138	0,04	5,26	0,14	0	33,82	77,48	20,3	1,3
п/п*	216	Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	90	15,03	17,19	7,6	245,8	0,2	1,12	11,06	0,3	24,129	138,6	20,7	1,35
о/о**	126	Бефстроганов из говядины	90	16,65	8,01	4,86	158,2	0,15	2	1,89	1,1	41,45	314	51,28	3,77
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,6	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	15,56	64	0	12,4	0	1,2	6,6	5,2	4,8	0,24
		Итого за прием пищи:	755	28,52	26,17	95,68	794,90	0,378	19,3	11,212	3,69	107,399	400,21	98,08	5,84
		Итого за прием пищи:	755	30,14	16,99	92,94	707,3	0,328	20,18	2,042	4,49	124,72	575,61	128,66	8,26
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,83								
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,10								

ДЕНЬ № 5

	№ 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 секольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,023	9,9	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	2,6	7,3	7	113,80	0,04	11	0,11	0	15,52	51,16	13,32	0,68
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4	3,5	3,6	123,00	0,051	2,17	0,013	4,38	41,12	149,38	22	0,7
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
		Итого за прием пищи:	770	31,57	19,54	99,7	723,95	0,334	45,57	0,123	7,81	138,76	448,14	125,48	6,14
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,81								

ДЕНЬ № 6

	№ 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
	213	Суп картофельный с вермишелью	200	6,48	6,5	16,12	128,00	0,1	8,52	0,16	1,54	24,5	104	30,9	1,62
	81	Курица запеченная	90	9,5	5,6	14,3	145,50	0,04	1,11	0,02	0,31	14,63	96,88	22,31	0,97
	210	Пюре из гороха с маслом	150	13,9	4,6	31,9	224,80	0,57	0	0	0,37	75,03	171,19	66,49	5,31
	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
	154	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,2	0	16,3	66,6	0	0,12	0	0,06	4,61	2,88	2,36	0,6
		Итого за прием пищи:	770	35,35	17,4	110,09	732,02	0,804	21,85	0,48	2,43	148,72	524,05	161,56	10,63
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,15								