

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
		ЗАВТРАК													
	28	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0,02	0	17	42	0	0,5
п/к*	57	Комплет мясная с сыром	100	18,05	22,57	6,37	303	0,21	0,85	53,49		123,07	205,44	24,41	1,68
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,62	0	0,92	13	189,74	24,49	2,75
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
	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	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	212	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2	0	15,96	65,2	0	1,22	0	0,2	5,08	6,6	2,44	0,42
		Итого за прием пищи:	630	30,86	29,22	85,41	739,12	0,54	9,15	53,51	2,39	180,51	594,09	222,54	9,51
		Итого за прием пищи:	630	32,81	25,08	82,26	694,82	0,39	8,92	0,02	3,31	70,44	578,39	222,62	10,58
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,17								
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,5								

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
		ЗАВТРАК													
	66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
	215	Мясо отварное (говядина)	50	11,23	9,01	0,2	126,6	0,03	0,9	0	0,26	7,45	106,48	130,25	1,53
	1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0	200	108,8	108,8	9,4	0,12
	121	Батон пшеничный	35	2,52	0,94	17,18	88,27	0,05	0	0	0,59	8,75	28,7	11,55	0,52
	120	Хлеб ржаной	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	485	37,19	31,83	59,41	673,93	0,19	141,74	0,33	202,9	266,45	522,33	183,31	6,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,8								

ДЕНЬ № 7

	№ 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
		ЗАВТРАК													
	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94	9	39,75	270,9	0,07	1,1	40,76	0,18	231,78	210,63	39,86	0,51
	24	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
	121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	упак.	Коктейль молочный	200	5,2	10	19	142								
		Итого за прием пищи:	623	20,5	23,57	98,42	640,32	0,18	7,42	40,79	0,75	441,08	362,83	82,01	2,11
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,5								

ДЕНЬ № 8

	№ 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
		ЗАВТРАК													
	10	Салат из свежих огурцов	100	0,8	8,1	2	83,8	0,02	8,1	0,019	0,12	34,46	49,27	13,14	0,78
	28	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0,02	0	17	42	0	0,5
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5	3,9	4	136,6	0,05	2,42	0,01	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
	140	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32	5,4	30,78	189,9	0,12	17,51	0	1,58	68,18	96,8	31,77	1,02
	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	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	127	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,06	16,2	67,42	0	8,4	1,68		10,86	7	3,96	0,04
		Итого за прием пищи:	630	30,19	17,89	73,68	585,98	0,24	36,51	1,709	6,68	177,09	408,45	101,02	3,94
		Итого за прием пищи:	630	30,09	9,89	73,38	512,48	0,25	35,41	1,71	6,56	159,63	401,18	87,88	3,66
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,5								
		Доля суточной потребности в энергии, %					19								