

ДЕНЬ № 10

*	№ рецептуры	ДЕНЬ № 10					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,33	113,17	0,05	12,33	0	3,67	46,5	71,5	43,38	1,27
	32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,03	12	177,75	0,05	2,8	1,85	1,52	41,1	104,55	28,43	1,8
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром	100	21,5	3,9	4	136,6	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
	53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
	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
	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:	900	39,42	28,55	113,62	881,58	0,436	26,83	2,024	13,09	165,16	565,95	167,58	6,34
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,41								

ДЕНЬ № 11

	№ рецептуры		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
		ОБЕД													
	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,83	23,00	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
	196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12	8,5	21,56	164,23	0,005	13,33	0,19	0	63,08	198,97	47	2,58
	88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,70	0,4	0,51	0	0,39	9,9	150,5	24	1,62
	65	Спагетти отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	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
	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:	880	44,23	32,43	112,7	883,63	0,65	35,68	0,69	3,034	128,48	541,77	126,79	8,09
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,49								

ДЕНЬ № 12

	№ рецептуры	ДЕНЬ № 12					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
	35	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,50	0,05	2,4	0	0,53	40,23	61,42	18,45	0,8
п/п*	90	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9	15,6	9,9	247,50	0,41	0,1	0	0,49	60,2	130,6	27,62	1,78
о/о**	89	Гуляш (говядина)	100	16,54	15,49	3,66	220,28	0,056	1,06	0	0,944	14,4	162	22,08	2,33
	52	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,192	30,3	0	6,64	19,5	113,52	42,38	19,08
	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
	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:	900	34,49	31,48	109,7	869,14	0,761	38,48	0,02	9,36	207,38	529,04	158,09	24,98
		Итого за прием пищи:	900	34,13	31,37	103,46	841,92	0,407	39,44	0,02	9,814	161,58	560,44	152,55	25,53
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,95								
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,95								