

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													
23	Ассорти из свежих овощей	100	0,033	0,1	2,83	17	0,033	14,16	0,018	0,37	31,57	44,3	15,67	0,91
31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	0,05	12,4	0	1,38	63,75	76,5	28,5	1,25
216	Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	100	16,7	19,1	8,44	273,1	0,22	1,24	12,29	0,34	26,81	154	23	1,5
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	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	1,43	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	15,56	64	0	12,4	0	1,2	6,6	5,2	4,8	0,24
	Итого за прием пищи:	900	37,043	33,64	115,76	935,55	0,472	40,3	12,308	5,93	169,54	478,12	138,51	7,23
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,40								

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													
10	Салат из свежих огурцов	100	0,8	8,1	2	83,8	0,02	8,1	0,01	0,12	34,46	49,27	13,14	0,78
144	Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским перцем	250	5,8	9,18	8,75	142,23	0,05	13,8	135,07	0	19,4	63,95	16,65	0,85
182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5	3,9	4	136,6	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,37	16,81	94,36	35,24	1,58
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	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
	Итого за прием пищи:	900	37,08	26,44	101,72	807,57	0,386	51,02	135,094	6,56	154,31	503,88	130,78	6,35
	Доля суточной потребности в энергии, %					29,7								

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													
4	Винегрет	100	1,50	8,70	8,84	116,36	0,03	15,84	0,01	0,27	48,91	45,13	20,39	0,98
213	Суп картофельный с вермишелью	250	8,1	8,13	20,15	186	0,125	10,65	0,2	1,93	30,63	130	38,68	2,03
81	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,06	1,38	0,02	1,56	30,6	189,69	23,5	1,34
210	Пюре из гороха с маслом	180	16,7	5,58	38,34	269,82	0,68	0	0	0,45	90,04	205,43	79,79	6,37
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01	0,56
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
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:	875	54,25	39,82	102,37	987,40	0,944	28,09	0,23	4,385	220,69	646,78	187,98	12,46
	Доля суточной потребности в энергии, %					36,30								