

ДЕНЬ № 10

*	№ 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													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/к*	193	Котлета мясная	90	15,3	14,85	7,56	224,91	0,38	0,09	0	0,22	27,09	58,77	12,43	0,8
о/о**	89	Гуляш	90	13,23	25,56	4,23	300,06	0,06	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,32
	175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
	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
	104	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
п/к*		Итого за прием пищи:	860	28,97	23,58	100,06	740,18	0,76	51,15	0,17	1,6	161,67	335,31	112,83	6,84
о/о**		Итого за прием пищи:	860	26,9	34,29	96,73	815,33	0,44	52,05	0,17	1,7	151,58	401,8	119,8	7,36
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					31,49								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					34,69								

ДЕНЬ № 11

	№ 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													
	134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0
п/к*	46	Суп - пюре из овощей с гречками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0,01	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
о/о**	46/1	Суп из овощей с гречками	200/10	3,15	7,77	15,96	144,48	0,08	6,8	0,02	0,19	67,49	100,19	26,73	0,92
	181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,03	0,29	0,32	2,39	28,84	153,39	20,43	2,03
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
	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
	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
п/к*		Итого за прием пищи:	780	37,08	24,85	113,09	839,21	0,28	19,97	0,33	6,33	222,43	505,8	149,53	7,11
о/о**		Итого за прием пищи:	780	36,87	24,85	112,67	835,01	0,28	19,97	0,34	6,34	222,43	505,8	149,53	7,11
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					35,71								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					35,53								

ДЕНЬ № 12

	№ 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	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54
п/к*	78	Биточек из рыбы	90	15,03	9,99	14,58	208,08	0,08	0,34	0	3,47	55,71	157,05	28,78	0,95
о/о**	75	Рыба тушеная с овощами	150	20,7	4,8	7,65	155,85	0,05	3,99	0	4,85	42,98	174,08	28,29	0,81
	124	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,11	0	0	1,29	10,49	86	30,56	0,99
	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
	100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
п/к*		Итого за прием пищи:	770	31,95	24,73	99,33	759,9	0,4	115,51	0	7,31	191,35	548,94	154,07	6,9
о/о**		Итого за прием пищи:	830	37,62	19,54	92,4	707,67	0,37	119,16	0	8,69	178,62	565,97	153,58	6,76
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					32,33								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					30,11								