

ДЕНЬ № 16

	№ 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
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
п/к*	94	Котлета мясная	90	14,4	20,43	8,91	284,4	0,63	0	0	0,68	28,15	226,39	33,61	2,5
о/о**	88	Мясо тушеное	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,14	2,01	0	1,1	42,17	312,77	52,9	3,12
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
п/к*		Итого за прием пищи:	840	28,37	32,01	113,41	869,31	0,76	35,52	0,04	2,72	138,6	470,92	122,23	8,81
о/о**		Итого за прием пищи:	840	31,43	19,14	109,27	742,05	0,27	37,53	0,04	3,14	152,62	557,3	141,52	9,43
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					36,99								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					31,57								

ДЕНЬ № 17

	№ 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													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/к*	194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,35	113,15	16,15	0,97
о/о**	195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	16,02	5,4	3,96	128,7	0,05	0,73	0,04	1,21	24,86	105,51	16,84	1,2
	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	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
	95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
п/к*		Итого за прием пищи:	750	33,68	30,16	112,38	866,16	0,4	27,12	0,16	7,52	124,95	365,07	115,21	5,28
о/о**		Итого за прием пищи:	750	33,14	21,34	104,64	753,93	0,41	27,35	0,2	7,52	132,46	357,43	115,9	5,51
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					36,85								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					32,08								

ДЕНЬ № 18

	№ 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													
	25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200	5,6	5,4	6,2	95,4	0,04	8,74	0	0,36	42,46	70,74	17,6	0,6
	126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	51,28	3,77
	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	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
	97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
		Итого за прием пищи:	860	30,96	18,34	101	706,19	0,44	39,53	1,9	2,8	163,67	616,87	156,75	11,25
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,05								