

ДЕНЬ № 5

*	№ 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	Fe
		ЗАВТРАК													
	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
п/к*	152	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,73	0	0,19	16,37	148,97	18,37	2,16
о/о**	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1	0	0,34	17,02	127,1	23,09	1,29
	141	Картофель запеченный с сыром	150	4,05	6,6	24,9	174,75	0,1	14,59	0	1,32	56,82	80,67	26,47	0,85
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	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:	540	26,69	23,19	80,32	641,66	0,24	27,05	0	5,24	174,85	381,29	115,67	6,22
о/о**		Итого за прием пищи:	540	25,79	17,61	75,46	568,67	0,23	26,32	0	5,39	175,5	359,42	120,39	5,35
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					24,19								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					24,2								

ДЕНЬ № 6

	№ 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	Fe
		ЗАВТРАК													
	173	Морковь тушеная с зеленым горошком	60	1,14	4,44	3,78	59,58	0,03	2,14	0	0,91	22,75	34,14	23,45	0,63
п/к*	149	Биточек из рыбы	90	15,03	9,99	14,85	209,25	0,07	0,33	0	3,4	56,61	156,2	27,8	0,95
о/о**	147	Рыба запеченная в омлете	100	22,8	9	4,6	191	0,07	4,87	0,03	0,47	45	79,36	15,13	0,53
	176	Рагу овощное вариант № 3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	150	1,95	2,1	8,55	61,5	0,07	19,29	0	0,28	56,68	59,76	25,89	1,15
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	159	Чай с облепихой	200	0,2	0	19,8	80	0	9,2	0	0,08	14,58	7,12	4,6	0,86
п/к*		Итого за прием пищи:	540	20,88	16,89	63,26	494,59	0,21	31,04	0	4,76	164,82	324,82	102,94	4,61
о/о**		Итого за прием пищи:	550	28,65	15,9	53,01	476,34	0,21	35,58	0,03	1,83	153,21	247,98	90,27	4,19
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					21								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					20,3								

ДЕНЬ № 7

	№ 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	Fe
		ЗАВТРАК													
	169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,56	7,17	34,23	227,55	0,08	0	0	0,41	31,77	158,67	53,62	1,37
	162	Пяник	50	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
	137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57						
	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
	117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	1,3	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	655	14,31	11,7	118,35	601,57	0,27	58,38	0	0,98	66,21	236,57	76,44	3,38
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,6								

ДЕНЬ № 8

	№ 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	Fe
		ЗАВТРАК													
	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*	84	Котлета из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,03	0,5	0	1,2	17,35	113,14	16,14	0,97
о/о**	81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,01	1,4	27,54	170,72	21,15	1,2
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
п/к*		Итого за прием пищи:	540	26,19	23,61	80,2	645,9	0,14	12,66	0	3,36	88,76	267,13	74,15	4,03
о/о**		Итого за прием пищи:	540	32,04	24,69	69,04	634,74	0,16	13,4	0,01	3,56	98,95	324,71	79,16	4,26
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					27,5								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					27								