

ДЕНЬ № 21

*	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
	75	Рыба тушеная с овощами	110	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,92	0	3,55	31,51	127,65	20,74	0,59
	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
	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
	155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,92</b>	<b>13,85</b>	<b>65,14</b>	<b>483,54</b>	<b>0,25</b>	<b>35,5</b>	<b>0,55</b>	<b>9,29</b>	<b>99,65</b>	<b>356,05</b>	<b>108,36</b>	<b>22,93</b>
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,6								

ДЕНЬ № 22

	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	145	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2	14,7	32,85	340,95	0,73	0,37	0,12	0,58	144,54	241,95	24,97	0,84
	137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
	121	Батон пшеничный	20	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
	161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>30,05</b>	<b>20,53</b>	<b>91,92</b>	<b>674,47</b>	<b>0,88</b>	<b>57,63</b>	<b>0,21</b>	<b>1,33</b>	<b>289,66</b>	<b>371,43</b>	<b>78,03</b>	<b>2,28</b>
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,7								

ДЕНЬ № 23

	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	88	Мясо тушеное	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,13	2	0	1,09	42,16	312,76	52,9	3,12
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
	этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	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	1,4	1,4	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>26,13</b>	<b>17,36</b>	<b>85,57</b>	<b>611,83</b>	<b>0,21</b>	<b>3,58</b>	<b>1,4</b>	<b>2,96</b>	<b>102,97</b>	<b>502,38</b>	<b>112,66</b>	<b>5,54</b>
		Доля суточной потребности в энергии, %					26								

ДЕНЬ № 24

	№ рецептуры			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
п/к*	91	Биточек мясной	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,36	0,09	0	0,44	54,18	117,54	24,85	1,6
о/о**	126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2	1,89	1,1	41,45	314	51,28	3,77
	65	Спагетти 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
	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
п/к*		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>28,43</b>	<b>20,84</b>	<b>90,74</b>	<b>635,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,91</b>	<b>0</b>	<b>4,83</b>	<b>121,94</b>	<b>295,22</b>	<b>99,33</b>	<b>5,42</b>
о/о**		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>27,26</b>	<b>16,88</b>	<b>87,32</b>	<b>581,65</b>	<b>0,29</b>	<b>10,82</b>	<b>1,89</b>	<b>5,49</b>	<b>109,21</b>	<b>491,68</b>	<b>125,76</b>	<b>7,59</b>
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					27								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					24,8								
п/к*		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					24,90								
о/о**		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					24,52								

п/к\* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о\*\* - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)