

ДЕНЬ № 22

	№ 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
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1,01	0	0,34	17,03	127,11	23,09	1,3
	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
	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	34,78	16,87	118,71	779,25	0,33	19,49	0,01	2,78	128,97	415,99	131,44	9,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,15								

ДЕНЬ № 23

	№ 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													
	132	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,01	4,96	0,18	0,02	27,93	24,84	10,46	0,82
	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*	152	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,38	2,17
о/о**	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
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	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	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	156	Компот фруктово-ягодный (яблоко - брусника)	200	0,14	0	16,46	66,4	0,01	2,8	0	0,08	14,86	4,4	3,6	0,94
п/к*		Итого за прием пищи:	765	32,77	32,62	92,14	805,63	0,37	34,53	4,59	1,67	155,77	462,02	120,89	7,59
о/о**		Итого за прием пищи:	765	31,6	24,76	92,02	730,33	0,47	37,65	2,07	2,59	158,5	620,17	155,36	9,37
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					34,28								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					31,07								

ДЕНЬ № 24

	№ 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
	170	Борщ с фасолью с мясом и сметаной	200	7,6	7,8	11,8	147,6	0,06	8,16	0	0,22	60,9	90,32	27,36	1,34
	148	Рыба запеченная под сыром – овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	2,4	0	2,9	27,88	104,45	17,88	0,49
	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
	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
		Итого за прием пищи:	770	36,18	30,34	91,94	798,13	0,27	34,38	0,01	7,37	243,97	466,97	165,11	5,61
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,96								
п/к*		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					33,31								
о/о**		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					32,54								

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

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