

ДЕНЬ № 19

*	№ 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													
	28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0,02	0	17	42	0	0,5
	138	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75	7,75	13,75	157,25	0,1	13,38	0	0,2	40,55	96,6	34,15	1,35
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15	16,28	7,26	247,72	0,07	4,68	0,01	0,84	25,15	90,92	28,09	1,16
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32	5,94	29,52	187,92	0,04	0	0	2,05	22,99	190,15	23,54	1,04
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	120	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	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
		Итого за прием пищи:	935	37,17	30,87	110,97	887,44	0,5	34,36	0,15	4,1	140,55	592,47	139,13	6,53
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,6								

ДЕНЬ № 20

	№ 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
	40	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25	9,5	16	174,75	0,05	4,15	0	2,65	39,93	136,5	30,83	1,48
	178	Бигос с мясом	280	30,24	17,08	14,56	331,8	0,81	25,2	0,02	0,78	144,87	218,08	63,17	3,5
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	120	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	105	Компот из черносслива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	975	43,74	27,38	115,65	893	0,97	188,99	0,06	4,4	264,5	547,28	164,25	11,42
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,83								

ДЕНЬ № 21

	№ 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													
	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
	139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	250	7,75	9,5	11,5	163,25	1,45	31,48	0	1,45	61,18	80,5	28,33	1,3
п/к*	84	Котлета из птицы	100	18,4	15,8	13	167,7	0,04	0,56	0	1,34	19,28	125,72	17,94	1,08
о/о**	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15	16,26	7,26	247,72	0,08	4,69	0,01	0,85	25,16	90,93	28,09	1,17
	53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
	119	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	0,06	0	0	0,09	18,5	109	32,5	1,4
	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
	107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
п/к*		Итого за прием пищи:	900	35,9	32,01	119,34	825,95	1,69	64,12	1,1	5,01	119,7	470,02	118,79	5,37
о/о**		Итого за прием пищи:	910	35,65	32,47	113,6	905,97	1,73	68,25	1,11	4,52	125,58	435,23	128,94	5,46
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					30,4								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					33,3								