

**ДЕНЬ № 10**

*	№ 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
	33	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	0,1	8,5	0	1,25	46	95,25	29	1
п/к*	193	Котлета мясная	100	15,3	14,85	7,56	224,91	0,38	0,09	0	0,22	27,09	58,77	12,43	0,8
о/о**	89	Гуляш	110	16,17	31,24	5,17	366,74	0,07	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
	175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180	2,47	2,34	17,95	102,65	0,07	18,59	0,02	0,4	57,44	66,89	29,03	0,13
	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
п/к*		Итого за прием пищи:	975	32,62	25,74	116,45	844,06	0,82	55,98	0,18	2,88	189,39	410,21	137,31	7,71
о/о**		Итого за прием пищи:	985	33,49	42,13	114,06	985,89	0,51	57,11	0,18	3,05	183,07	504,53	148,59	8,52
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					31,03								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					36,24								

**ДЕНЬ № 11**

	№ 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													
	172	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	0,3	0	16	53	21	0,7
п/к*	46	Суп - пюре из овощей с гречками	250/12	4,19	9,69	20,44	185,5	0,1	8,49	0,02	0,24	84,21	125	33,35	1,15
о/о**	46/1	Суп из овощей с гречками	250/12	3,93	9,69	19,91	180,26	0,1	8,49	0,02	0,24	84,21	125	33,35	1,15
	181	Мясо тушеное в сметане	110	25,96	9,13	3,3	199,1	0,03	0,35	0,39	2,93	35,24	187,47	24,97	2,49
	64	Макаронные отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,04	1,49
	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
	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:	902	45,26	24,31	123,38	900,64	0,4	19,7	0,71	7,3	226,31	570,25	164,2	8,21
о/о**		Итого за прием пищи:	902	45	24,31	122,85	895,4	0,4	19,7	0,71	7,3	226,31	570,25	164,2	8,21
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					33,1								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					32,9								

**ДЕНЬ № 12**

	№ 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													
	9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49	1,85
	41	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	6,75	11	138,75	0,15	9	0	0,38	71,3	158,6	42,5	1,93
п/к*	78	Биточек из рыбы	100	16,7	11,1	16,2	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
о/о**	75	Рыба тушеная с овощами	150	20,7	4,8	7,65	155,85	0,05	3,99	0	4,85	42,98	174,08	28,29	0,81
	124	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86	5,4	27,36	176,76	0,13	0	0	1,55	12,58	103,19	36,67	1,19
	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	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
п/к*		Итого за прием пищи:	915	37,9	31,08	118,48	918,68	0,498	123,98	0	9,47	239,25	663,98	192,23	8,71
о/о**		Итого за прием пищи:	965	41,9	24,78	109,93	843,33	0,458	127,59	0	10,47	220,33	663,56	188,54	8,46
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					33,77								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					31								