

ДЕНЬ № 4

*	№ 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
	31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75	9	11,5	159,75	0,05	12,4	0	1,38	63,75	76,5	28,5	1,25
п/к*	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	14,1	10	14	202,2	0,08	14,28	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
о/о**	126	Бефстроганов	110	20,35	9,79	5,94	193,38	0,19	2,45	2,31	1,35	50,67	383,78	62,68	4,61
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
	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	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0,01	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
п/к*		Итого за прием пищи:	895	35,83	25,91	112,38	837,7	0,49	49,82	0,5	4,71	165,3	619,91	264,05	12,36
о/о**		Итого за прием пищи:	905	42,08	25,7	104,32	828,88	0,6	37,99	2,81	5,07	172,26	857,53	296,62	14,56
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					30,8								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					30,5								

ДЕНЬ № 5

	№ 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	100	2	7,1	10,3	113,2	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
п/к*	58	Суп-пюре с фрикадельками	250	13,42	22,92	9,22	296,72	0,1	1,52	0,12	0,85	147,97	53,79	33,65	1,9
о/о**	129	Суп куриный овощной	250	5,7	6,1	13,02	129,8	0,27	26,75	0	0,47	41,42	192,6	68,3	2,55
	146	Рыба запеченная с сыром	100	21,4	3,8	3,5	134,3	0,06	2,52	0,01	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	183	Рис отварной с овощами	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	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	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	103	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
п/к*		Итого за прием пищи:	895	45,1	40,35	108,4	985,41	0,32	25,82	0,13	11,65	276,4	500,22	169,02	6,37
о/о**		Итого за прием пищи:	895	37,38	23,53	112,2	818,49	0,49	51,05	0,01	11,27	169,85	639,03	203,67	7,02
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					36,2								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					30,1								

ДЕНЬ № 6

	№ 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													
	133	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	14,7	68	0,01	4,8	0,02	0	5	50	0	0,4
	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
	88	Мясо тушеное	110	21,34	9,24	5,83	192,06	0,17	2,45	0	1,34	51,54	382,27	64,66	3,82
	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	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
	101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	925	41,95	24,06	123,52	889,88	0,41	160,77	0,02	4,54	172,08	873,42	172,6	9,47
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,7								