

**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
		<b>ОБЕД</b>													
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>34,78</b>	<b>16,87</b>	<b>118,71</b>	<b>779,25</b>	<b>0,33</b>	<b>19,49</b>	<b>0,01</b>	<b>2,78</b>	<b>128,97</b>	<b>415,99</b>	<b>131,44</b>	<b>9,13</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,15</b>								

**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
		<b>ОБЕД</b>													
	133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24
	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	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	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*		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>34,38</b>	<b>26,85</b>	<b>102,07</b>	<b>802,93</b>	<b>0,38</b>	<b>32,45</b>	<b>4,42</b>	<b>1,68</b>	<b>136,39</b>	<b>499,88</b>	<b>120,18</b>	<b>7,43</b>
о/о**		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>33,21</b>	<b>18,99</b>	<b>101,95</b>	<b>727,63</b>	<b>0,48</b>	<b>35,57</b>	<b>1,9</b>	<b>2,6</b>	<b>139,12</b>	<b>658,03</b>	<b>154,65</b>	<b>9,21</b>
п/к*		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,2</b>								
о/о**		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>31</b>								

**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
		<b>ОБЕД</b>													
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>36,18</b>	<b>30,34</b>	<b>91,94</b>	<b>798,13</b>	<b>0,27</b>	<b>34,38</b>	<b>0,01</b>	<b>7,37</b>	<b>243,97</b>	<b>466,97</b>	<b>165,11</b>	<b>5,61</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,96</b>								
п/к*		<b>Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %</b>					<b>33,00</b>								
о/о**		<b>Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %</b>					<b>32,28</b>								

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

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