

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	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,13	13,38	0	0,23	41,43	96,3	34,15	1,28
89	Гуляш	110	20,68	7,81	4,18	169,62	0,07	1,23	0	0,42	20,81	155,35	28,23	1,58
64	Макароны 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	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
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:	985	42,97	20,67	140,56	937,85	0,42	22,43	0,01	3,38	152,6	519,85	161,77	10,56
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,47								

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													
	133	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	14,7	68	0,01	4,8	0,02	0	5	50	0	0,4
	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*	152	Котлета мясная	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,07	1,93	0	0,22	18,19	165,53	20,42	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
п/к*	50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,37
о/о**	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,37	16,81	94,36	35,24	1,58
	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
	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:	900	38,79	31,38	111,97	896,93	0,43	39,89	5,31	3,05	152,98	550,78	127,07	7,98
о/о**		Итого за прием пищи:	910	39,34	23,19	112,67	828,91	0,57	43,83	2,33	4,2	158,64	760,79	171,22	10,39
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					33								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					30,5								

ДЕНЬ № 24

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
	170	Борщ с фасолью с мясом и сметаной	250	9,5	9,75	14,75	184,5	0,08	10,2	0	0,29	76,13	112,9	34,2	1,68
	148	Рыба запеченная под сырнo – овощной шапкой	100	21,9	17,5	6,9	272,6	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
	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	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
	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:	915	42,41	37,42	108,62	954,8	0,35	44,78	0,02	9,36	293,71	563,81	203,48	6,91
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,1								
п/к*		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					32,92								
о/о**		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					32,55								

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

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