

ДЕНЬ № 16

	№ 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													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,03	0	0,17	0	27,5	92,5	27	1,35
	1	Сыр порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
п/к*	128	Зразы рыбные ленивые	90	16,39	6,59	14,43	208,08	0,08	0,34	0	3,46	55,71	157,05	28,78	0,95
о/о**	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,02	2,4	0	2,89	27,88	104,44	17,88	0,48
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**	184	Картофель отварной с луком и зеленью	150	3,45	10,35	25,65	208,65	0,18	24,78	0	3,54	31,43	105,29	35,84	1,53
	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
	107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
п/к*		Итого за прием пищи:	770	37,49	29,98	94,87	837,8	0,38	28,67	4,9	5,16	276,9	566,69	142,54	5,97
о/о**		Итого за прием пищи:	770	40,96	41,69	89,95	910,61	0,36	37,36	0,49	7	244,14	533,87	139,68	5,89
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					35,7								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					38,7								

ДЕНЬ № 17

	№ 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	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
п/к*	194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,35	113,15	16,15	0,97
о/о**	195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	16,02	5,4	3,96	128,7	0,05	0,73	0,04	1,21	24,86	105,51	16,84	1,2
	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	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
	95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
п/к*		Итого за прием пищи:	750	33,68	30,16	112,38	866,16	0,4	27,12	0,16	7,52	124,95	365,07	115,21	5,28
о/о**		Итого за прием пищи:	750	33,14	21,34	104,64	753,93	0,41	27,35	0,2	7,52	132,46	357,43	115,9	5,51
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					36,85								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					32,08								

ДЕНЬ № 18

	№ 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
	38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200	5,6	5,4	6,2	95,4	0,04	8,74	0	0,36	42,46	70,74	17,6	0,6
	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
	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	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
		Итого за прием пищи:	860	30,96	18,34	101	706,19	0,44	39,53	1,9	2,8	163,67	616,87	156,75	11,25
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,05								