

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	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	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*	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	0,07	12,85	0	0,89	39,34	131,54	27,1	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
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	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
	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:	770	31,48	22	103,29	752,14	0,42	37,87	0,3	3,98	144,22	554,92	233	10,92
о/о**		Итого за прием пищи:	770	35,44	21,01	95,55	728,38	0,5	27,03	2,19	4,2	146,33	737,38	257,18	12,52
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					32								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					31								

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	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
п/к*	58	Суп-пюре с фрикадельками	200	10,74	18,34	7,38	237,38	0,08	1,22	0,1	0,68	118,38	268,96	26,92	1,52
о/о**	129	Суп куриный овощной	200	4,56	4,88	10,42	103,84	0,22	11	0	0,38	33,14	154,08	54,64	2,04
	146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	2,26	0,01	4,33	36,35	149,92	21,1	0,72
	183	Рис отварной с овощами	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
	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
	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:	765	39,31	31,55	96,34	835,94	0,26	20,26	0,11	9,15	225,49	663,95	139,68	5,34
о/о**		Итого за прием пищи:	765	33,13	18,09	99,38	702,4	0,4	30,04	0,01	8,85	140,25	549,07	167,4	5,86
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					35,6								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					30								

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	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24
	138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08
	88	Мясо тушеное	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,14	2,01	0	1,1	42,17	312,77	52,9	3,12
	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87
	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
	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:	770	33,99	19,53	102,98	734,86	0,32	155,69	0,01	3,88	143,52	710,01	142,74	7,8
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,3								