

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	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
	35	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	0,05	2,4	0	0,53	40,23	61,43	18,45	0,8
п/к*	127	Зразы рыбные ленивые	100	18,22	7,33	16,04	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
о/о**	148	Рыба запеченная под сырно-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
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**	184	Картофель отварной с луком и зеленью	180	4,14	12,42	30,78	250,38	0,22	29,74	0	4,25	37,71	126,34	43	1,84
	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
	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:	880	43,33	35,51	109,13	972,07	0,44	32,94	5,79	5,92	353,66	663,63	164,68	6,87
о/о**		Итого за прием пищи:	880	47,19	48,74	103,95	1056,13	0,44	43,19	0,5	8,19	316,82	628,92	162,22	6,82
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					35,7								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					38,8								

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	100	2	7,1	10,3	113,2	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
	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*	194	Биточек из птицы	100	18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,56	0	1,34	19,28	125,72	17,94	1,08
о/о**	195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	110	19,58	6,6	4,84	157,3	0,06	0,89	0,05	1,47	30,38	128,95	20,58	1,46
	64	Макарон 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	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:	880	39,16	37,19	128,14	1014,89	0,45	34,62	0,16	9,83	158,83	433,21	144,57	6,4
о/о**		Итого за прием пищи:	890	40,34	27,99	119,98	904,49	0,47	34,95	0,21	9,96	169,93	436,44	147,21	6,78
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					37,31								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					33,25								

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	250	7	6,75	7,75	119,25	0,05	10,92	0,01	0,45	53,07	88,42	22	0,75
	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
	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	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	38,36	22,47	119,11	849,6	0,55	46,39	2,33	3,42	195,25	764,76	192,27	13,15
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,23								