ДЕНЬ № 16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	60	0,4	0,1	1	6,2	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
42	Солянка овощная	200	3,4	9,6	6,4	125,6	0,04	4	0,05	0,94	54,18	95,22	19,7	1,14
83	Филе птицы запеченное с помидорами	80	18	10,24	1,2	168,88	0,06	4,3	0	0,69	18,25	66,04	20,47	0,85
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
106	Компот фруктово - ягодный (яблоко-жимолость)	200	0,08	0	16,4	65,8	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	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
	Итого за прием пищи:		**33,69**	**25,62**	**88,09**	**706,1**	**0,45**	**14,34**	**0,06**	**3,56**	**136,41**	**526,17**	**221,9**	**9,42**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30**								

ДЕНЬ № 17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,3	6,2	67,9	0,03	7,44	0	6,2	24,87	42,95	26,03	0,76
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
86	Жаркое с мясом (свинина)	250	17,3	32,3	25,5	461,5	0,2	9,55	0	0,7	35,9	225,25	54,65	2,97
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	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
	Итого за прием пищи:		**28,11**	**44,78**	**96,49**	**890,52**	**0,38**	**32,41**	**0,6**	**9,17**	**117,86**	**505,5**	**144,84**	**6,74**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,9**								

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,55	0,35	0	0,12	0,3	27,5	96	6	1,25
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
47или47/1	Суп - пюре из тыквы с гренками/Суп из тыквы с гренками	200/10	4,41	18,06	20,79	263,97	0,04	1,84	0	0,33	74,84	87,54	32,61	0,65
84/81	Котлета из птицы Ряба/Курица запеченная	80	14,72 /20,7	12,64 /21,4	10,4 /0,9	214,16 /278,2	0,03 /0,05	0,44 /1,12	0/0,01	1,07 /1,32	15,42 /25,2	100,57 /167,52	14,35 /19,28	0,86 /1,1
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	84	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
	Итого за прием пищи:		**41,42**	**45,1**	**129,48**	**1073,65**	**0,56**	**142,7**	**0,17**	**4,68**	**377,56**	**582,74**	**127,79**	**6,92**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**45,6**								