

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0	
п/к*	127	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	0,027	2,403	0	2,898	27,882	104,445	17,883	0,486
	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
	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
	155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
п/к*	Итого за прием пищи:		550	23,35	16,5	69,82	556,39	0,29	40,72	0	9,2	129,85	365,65	105,6	19,09
о/о**	Итого за прием пищи:		550	26,67	25,66	61,6	593,65	0,237	42,783	0	8,638	102,022	313,045	94,703	18,626
п/к*	Доля суточной потребности в энергии, %						23,7								
о/о**	Доля суточной потребности в энергии, %						25,3								

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
196	Запеканка из творога с соусом шоколадным	150	18,9	14,1	31,35	328,8	0,06	2,1	0,04	1,23	124,5	201,13	23,88	0,58	
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45	
121	Батон пшеничный	20	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45	
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	
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38	
	Итого за прием пищи:		540	29	20,38	89,82	660,22	0,15	9,86	0,055	1,98	245,62	329,11	78,44	5,32
	Доля суточной потребности в энергии, %						28,1								

ДЕНЬ № 20

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,054	1,008	0	0,342	17,028	127,107	23,094	1,296	
124	Каша пшениная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,1	0	0	1,29	10,48	85,99	30,55	0,99	
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	
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	
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	1,4	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5	
	Итого за прием пищи:		507	26,34	15,74	74,77	554,32	0,204	2,588	1,4	1,782	83,368	322,887	86,884	4,186
	Доля суточной потребности в энергии, %						23,6								

ДЕНЬ № 24

п/к*	Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %						25,65								
о/о**	Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %						24,89								

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

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