

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
		ЗАВТРАК													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,024	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
п/к*	94	Котлета мясная	90	14,4	20,43	8,91	284,4	0,63	0	0	0,675	28,152	226,386	33,606	2,502
о/о**	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1	0	0,34	17,02	127,1	23,09	1,29
	141	Картофель запеченный с сыром	150	4,05	6,6	24,9	174,75	0,1	14,59	0	1,32	56,82	80,67	26,47	0,85
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
п/к*		Итого за прием пищи:	540	22,67	27,51	75,97	655,61	0,814	27,45	0,3	3,625	161,272	441,036	111,416	5,752
о/о**		Итого за прием пищи:	540	25,19	13,47	70,48	509,99	0,234	28,45	0,3	3,29	150,14	341,75	100,9	4,54
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					27,9								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					21,7								

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	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,56	7,17	34,23	227,55	0,08	0	0	0,41	31,77	158,67	53,62	1,37
	162	Пряник	50	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
	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	30	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
	117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	1,3	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	655	13,56	12,15	117,75	599,47	0,21	8,88	0,015	0,98	94,71	260,57	94,44	6,83
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,5								

ДЕНЬ № 7

	№ рецептуры	Наименование блюда ЗАВТРАК	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
п/к*	10	Салат из свежих огурцов	60	0,48	4,86	1,2	50,28	0,01	4,86	0,01	0,07	20,67	29,56	7,88	0,46
о/о**	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
п/к*	194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,03	0,5	0	1,2	17,35	139,68	16,14	0,97
о/о**	81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,01	1,4	27,54	170,72	21,15	1,2
	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
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
п/к*		Итого за прием пищи:	540	26,25	23,49	80,38	643,92	0,15	5,52	0,01	3,43	78,83	302,83	71,83	4,49
о/о**		Итого за прием пищи:	540	32,04	19,77	69,04	588,66	0,17	5,6	0,02	3,56	78,55	329,51	68,96	4,56
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					27,4								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					25								