ДЕНЬ № 13

№ 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
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
75	Рыба тушеная с овощами (минтай)	80/30	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,92	0	3,55	31,51	127,65	20,74	0,59
50/51	Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 / 3,3	7,8 / 3,9	22,35 / 25,65	173,1 / 151,35	0,14 / 0,15	18,15 / 21	4,41 / 0	1,13 / 1,14	36,36 / 14,01	85,5 / 76,63	27,8 / 29,37	1,14 / 1,32
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	24,2	96,6	0,08	50	0,06	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:		**42,92**	**27,27**	**95,45**	**786,86**	**0,91**	**72,6**	**4,58**	**5,31**	**366,08**	**632,57**	**132,38**	**7,4**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,4**								

ДЕНЬ № 14

№ 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	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
48	Уха с рыбой (горбуша)	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0	0,44	46,07	100,14	27,04	0,86
94/89	Котлета мясная Деликатесная (свинина, курица)/Гуляш (свинина)	80,80/30	12,8 /16,2	18,16 /31,2	7,92 /5,2	252,8 /366,7	0,56 /0,079	0/1,22	0	0,6 /0,39	25,02 /20,77	201,23 /153,09	29,87 /23,71	2,22 /1,61
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
97	Компот фруктово - ягодный (смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
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:		**33,21**	**34,5**	**107,99**	**870,94**	**0,97**	**23,16**	**0**	**5,2**	**147,76**	**682,69**	**263,43**	**10,63**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**37**								

ДЕНЬ № 15

№ 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													
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
87	Мясо тушеное с картофелем (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
95	Кисель плодово - ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	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:		**27,51**	**40,48**	**93,39**	**839,02**	**0,53**	**30,75**	**0,26**	**2,07**	**122,01**	**429,49**	**125,91**	**7,54**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,7**								