ДЕНЬ № 4

№ 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													
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	17	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
36	Суп рыбный с крупой (сайра)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	1,18
93/126	Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	12,64 /17,5	16,96 /35,2	10,72 /5,7	251,6 /410,08	0,04 /0,184	0,52 /2,46	0/2,2	0,44 /1,36	30,45 /49,52	73,98 /394,5	16,93 /63,03	0,75 /4,59
65	Спагетти 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
107	Сок фруктовый (зеленое яблоко)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	4	0	0	16	18	10	1
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:		**30,1**	**30,39**	**132,91**	**915,77**	**0,31**	**34,2**	**0,04**	**3,76**	**150,63**	**416,99**	**139,42**	**9,3**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**38,9**								

ДЕНЬ № 5

№ 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													
9	Икра свекольная	60	1,3	4,3	7,3	72,5	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
39	Суп куриный с рисом	200	4,4	7,6	9,2	123,2	0,02	3,34	0	2,04	23,34	102,46	20,68	0,96
77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	100	18,6	7,5	0,7	144,8	0,07	5,48	0,01	1,84	25,14	72,66	14,71	0,58
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
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:		**32,61**	**23,88**	**99,04**	**731,17**	**0,33**	**41,19**	**0,01**	**7,31**	**130,6**	**422,72**	**125,55**	**6,3**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,1**								

ДЕНЬ № 6

№ 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													
29	Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200	3,2	7,4	15,6	141,6	0,08	6,48	0	0,18	64,28	95,42	25,46	0,88
79	Плов с курицей	250	23,8	32,3	40,3	546,3	0,1	3,1	0,07	0,87	40,65	269,1	61,57	2,7
96	Компот фруктово - ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
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:		**32,91**	**40,38**	**107,79**	**914,62**	**0,27**	**24,3**	**0,37**	**1,44**	**148,22**	**516,36**	**130,27**	**5,93**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,3**								