ДЕНЬ № 19

№ 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
49/37	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200	8,6 /6	8,4 /5,4	10,8	153,8/115,6	0,1	10/10,7	0	0,7/0,18	36,84 /33,14	101,94 /77,04	30,52 /27,32	1,2 /1,02
76	Рыба запеченная по - сибирски (минтай, соус молочный)	80	13,28	5,92	2,16	115,28	0,05	3,89	0,02	0,37	36,04	63,48	12,1	0,42
53	Рис с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
103	Компот фруктово - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
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:		**31,29**	**24,15**	**102,1**	**739,35**	**0,27**	**33,1**	**0,02**	**5,08**	**150,78**	**417,08**	**13,99**	**5,2**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,4**								

ДЕНЬ № 20

№ 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													
26	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
91/126	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)/Бефстроганов (свинина)	80,80/30	15,84 /17,5	10,64 /35,2	7,36 /5,7	188,24 /410,08	0,32 /0,18	0,08 /2,46	0/2,2	0,39 /1,36	48,16 /49,52	104,48 /394,5	22,09 /63,03	1,42 /4,59
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
111	Компот фруктово - ягодный	200	0,4	0	21,4	87,4	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:		**30,95**	**25,22**	**110**	**777,66**	**0,66**	**171,13**	**4,41**	**3,43**	**213,07**	**419,68**	**132,99**	**6,45**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,1**								