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
		ЗАВТРАК													
	29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
п/к*	94	Котлета мясная	100	16	22,7	9,9	316	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78
о/о**	89	Гуляш	110	20,68	7,81	4,18	169,62	0,06	1,23	0	0,41	20,81	155,35	28,22	1,58
	141	Картофель запеченный с сыром	180	4,86	7,92	29,88	209,7	0,12	17,51	0	1,58	68,18	96,8	31,77	1,02
	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:**	**620**	**25,52**	**31,18**	**83,46**	**731,36**	**0,92**	**38,37**	**0,5**	**3,96**	**178,96**	**496,32**	**120,45**	**6,4**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**630**	**30,2**	**16,29**	**77,74**	**584,98**	**0,28**	**39,6**	**0,5**	**3,62**	**168,49**	**400,13**	**111,33**	**5,2**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**26,9**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**21,5**								

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
		ЗАВТРАК													
	169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	250/8	8,25	9,03	43,08	286,38	0,1	0	0	0,51	39,99	199,69	67,49	1,72
	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:	**708**	**15,25**	**14,01**	**126,6**	**658,3**	**0,23**	**8,88**	**0,015**	**1,08**	**102,93**	**301,59**	**108,31**	**7,18**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**24,2**								

ДЕНЬ № 7

	№ 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
		ЗАВТРАК													
п/к*	10	Салат из свежих огурцов	100	0,8	8,1	2	83,8	0,02	8,1	0,01	0,12	34,46	49,27	13,14	0,78
о/о**	28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0,02	0	17	42	0	0,5
п/к*	194	Биточек из птицы	100	18,4	15,8	13	267,7	0,04	0,56	0	1,34	19,28	125,72	17,94	1,08
о/о**	81	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,06	1,38	0,02	1,56	30,6	189,69	23,5	1,34
	64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
	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:**	**620**	**29,7**	**29,12**	**90,52**	**748,94**	**0,19**	**8,82**	**0,01**	**4,03**	**97,16**	**320,25**	**83,39**	**5,17**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**620**	**36,1**	**22,32**	**77,82**	**663,04**	**0,22**	**8,54**	**0,04**	**4,13**	**91,02**	**376,95**	**75,81**	**5,15**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**27,5**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**24,4**								