

	ДЕНЬ № 13														
	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	658	Филе птицы тушеное «По-сибирски»	90	15	15,21	3,94	213,36	0,06	1,23	31,14	3,2	25,85	133,62	16,47	1,17
	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
	28	Огурец порционный	60	0,4	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,012	0	10,2	25,2	0	0,3
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	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
	76	Компот яблочно-ананасовый	200	0,16	0,12	17,86	73,38	0,01	2,56	1,56	0,24	7,12	4,22	3,8	0,5
		Итого за прием пищи:	550	26,03	20,92	77,42	611,48	0,35	8,07	32,712	5,29	75,62	461,31	187,96	7,95
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,0								
	ДЕНЬ № 14														
	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15	15,6	30	348,75	0,06	2,1	0,04	1,23	124,5	201,13	23,88	0,58
	26	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
	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
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	2,6	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	500	25,05	16,63	80,67	575,27	0,17	10,78	0,04	1,8	186,4	280,53	63,7	2,89
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,5								
	ДЕНЬ № 15														
*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	67	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,61	0,34	2,25	268,68	323,68	23,86	2,74
	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	201	Масло шоколадное порционное	10	0,19	6,19	2,32	63,3	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
	2	Масло сливочное порциями	10	0,08	57,76	0,13	65,43	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	570	23,12	84,48	55,27	550,47	0,14	20,27	0,44	2,82	325,34	400,44	60,14	7,75
		Итого за прием пищи:	570				552,6								
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,4								
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,5								
	ДЕНЬ № 16														
	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	168	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	7,79	7,58	31,57	226,32	0,12	0,77	0,06	0,18	206,94	232,47	50,75	1,12
	26	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
	197	Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	4,84	4,43	9,87	99,55	0,02	1,54	37,89	0,13	121,35	79,95	9,44	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
	115	Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
		Итого за прием пищи:	575	20,77	17,33	84,98	579,53	0,27	10,99	37,976	0,39	606,59	545,64	125,75	3,61
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,70								