

**ДЕНЬ № 14**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	0,7	0,02	0	17	42	0	0,5
36	Суп рыбный с крупой	250	6,25	10,75	15,75	184,75	0,12	12,6	12,6	1,37	52,47	152,6	46,2	1,47
82	Курица запеченная с сыром	105	25,93	18,06	0,63	269,22	0	0,14	0	0,16	3,21	19,91	2,46	0,14
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
97	Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2	0	14,96	61,8	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>46,33</b>	<b>35,61</b>	<b>102,91</b>	<b>931,75</b>	<b>0,479</b>	<b>22,78</b>	<b>12,62</b>	<b>3,82</b>	<b>132,93</b>	<b>598,34</b>	<b>259,01</b>	<b>9,69</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,26</b>								

**ДЕНЬ № 15**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	100	2,1	7,1	12,1	120,80	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49	1,85
30	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139,00	0,05	19,75	0	0,2	63,5	70,75	23,88	0,85
88	Мясо тушеное (говядина)	100	19,4	8,4	5,3	174,60	0,15	2,23	0	1,22	47	347,52	58,78	3,47
64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,04	1,49
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>41,85</b>	<b>28,69</b>	<b>124,13</b>	<b>937,70</b>	<b>0,567</b>	<b>47,72</b>	<b>0,16</b>	<b>8,36</b>	<b>202,36</b>	<b>680,84</b>	<b>181,69</b>	<b>9,5</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,47</b>								