

**ДЕНЬ № 10**

№ 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													
23	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,33	0,1	2,8	17	0,033	14,17	0,018	0,37	77,5	42,63	15,67	0,9
196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12	8,5	21,56	164,23	0,005	13,33	0,19	0	63,08	198,97	47	2,58
88	Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,7	0,44	0,76	0	0,6	12	167,5	27,32	1,81
65	Спагетти 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	25	1,78	0,178	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
99	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2	0	15,5	64	0,06	1,74	0	0,04	14,08	2,74	2,24	0,62
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>43,48</b>	<b>32,338</b>	<b>111,67</b>	<b>877,63</b>	<b>0,683</b>	<b>30,1</b>	<b>0,208</b>	<b>3,614</b>	<b>200,08</b>	<b>566,4</b>	<b>145,78</b>	<b>8,68</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>32,27</b>								

**ДЕНЬ № 11**

№ 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													
21	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком( помидоры, сыр, чеснок, масло)	100	4,1	10,7	3,3	138,2	0,03	16,3	0	6,27	43,21	43,9	19,84	0,74
37	Суп картофельный с фасолью	250	7,5	7,9	16,88	180,6	0,16	16,72	0	0,29	51,78	120,38	42,68	1,6
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	0,07	4,68	0,01	0,84	25,15	90,92	28,09	1,16
65	Спагетти 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	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01	0,56
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
109	Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	0,2	0,2	16,06	66	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>38,89</b>	<b>38,87</b>	<b>109,22</b>	<b>971,7</b>	<b>0,399</b>	<b>40,6</b>	<b>0,01</b>	<b>10,155</b>	<b>167,18</b>	<b>405,05</b>	<b>144,51</b>	<b>6,73</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>35,72</b>								

**ДЕНЬ № 12**

№ 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	1,17	0,1	1,7	10,30	0,02	7	0,02	0	17	42	0	0,5
34	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	1,45	0	0,23	56,95	108,15	36,18	2,7
148	Рыба запеченная под сыром – овощной шапкой (минтай)	100	21,9	17,5	6,9	272,60	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54
50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,37
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108,00	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0	0	0,2	94,4	0,08	50	0,06	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>42,9</b>	<b>34,54</b>	<b>82,06</b>	<b>914,59</b>	<b>0,669</b>	<b>83</b>	<b>5,37</b>	<b>4,96</b>	<b>173,71</b>	<b>496,92</b>	<b>128,9</b>	<b>6,95</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,62</b>								