

**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
		<b>ОБЕД</b>													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,80	0,024	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	9,6	6,8	17,24	170,80	0,004	10,66	0,15	0	50,46	159,18	37,64	2,06
	88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,6	2,9	232,68	0,4	0,68	0	0,5	10,8	150,7	24,58	1,63
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
	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	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	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>755</b>	<b>38,46</b>	<b>28,05</b>	<b>100,68</b>	<b>822,25</b>	<b>0,608</b>	<b>25,18</b>	<b>0,45</b>	<b>2,73</b>	<b>112,79</b>	<b>487,35</b>	<b>116,74</b>	<b>7,26</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,99</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
		<b>ОБЕД</b>													
	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
	41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,06	9,92	0,121	0	37,1	79,62	21,2	1,18
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8	13,3	5,9	202,7	0,06	3,8	0,009	0,69	20,58	74,39	22,98	0,95
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	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
	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>770</b>	<b>33,28</b>	<b>23,59</b>	<b>101,17</b>	<b>762,85</b>	<b>0,27</b>	<b>20,82</b>	<b>0,14</b>	<b>3,07</b>	<b>121,56</b>	<b>371,84</b>	<b>109,81</b>	<b>6,1</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>32,46</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
		<b>ОБЕД</b>													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,80	0,024	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141,00	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
	148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	19,7	15,7	6,2	245,30	0,02	2,4	0	2,9	27,88	104,44	17,88	0,48
п/п*	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,10	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
о/о**	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,168	25,3	0	5,54	16,26	94,6	35,33	15,9
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108,00	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
	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>770</b>	<b>37,27</b>	<b>29,8</b>	<b>74,02</b>	<b>820,92</b>	<b>0,574</b>	<b>83,81</b>	<b>4,77</b>	<b>4,36</b>	<b>139,75</b>	<b>425,56</b>	<b>114,12</b>	<b>5,91</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>37,12</b>	<b>26,5</b>	<b>69,22</b>	<b>770,67</b>	<b>0,602</b>	<b>90,96</b>	<b>0,36</b>	<b>8,77</b>	<b>119,65</b>	<b>434,66</b>	<b>121,65</b>	<b>20,67</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>34,93</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>32,79</b>								