

**ДЕНЬ № 13**

№ 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
	ЗАВТРАК													
658	Филе птицы тушеное «По-сибирски»	100	16,67	16,9	4,38	237,07	0,07	1,37	34,61	3,56	28,73	148,47	18,31	1,31
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,08	17,46	250,65	167,99	5,61
28	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0,02	0	17	42	0	0,5
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
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>29,72</b>	<b>23,72</b>	<b>87,18</b>	<b>690,43</b>	<b>0,41</b>	<b>11,03</b>	<b>36,19</b>	<b>6</b>	<b>89,91</b>	<b>540,74</b>	<b>219,85</b>	<b>9,33</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>25,3</b>								

**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
	ЗАВТРАК													
69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2	20,8	40	465	0,08	2,8	0,06	1,64	166	268,18	31,84	0,78
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	17,64	8,8	4,72	0,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>32,1</b>	<b>21,83</b>	<b>90,67</b>	<b>691,52</b>	<b>0,19</b>	<b>11,48</b>	<b>0,06</b>	<b>2,21</b>	<b>242,94</b>	<b>347,58</b>	<b>71,66</b>	<b>3,09</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>25,4</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
	ЗАВТРАК													
67	Омлет с сыром	200	25	26	3,6	348,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
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	2,31	63,3	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
69	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>29,37</b>	<b>40,44</b>	<b>56,16</b>	<b>637,62</b>	<b>0,17</b>	<b>20,48</b>	<b>0,56</b>	<b>3,57</b>	<b>414,9</b>	<b>508,34</b>	<b>68,1</b>	<b>8,67</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>639,75</b>								
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23,4</b>								
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23,5</b>								

**ДЕНЬ № 16**

№ 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
	ЗАВТРАК													
168	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,8	9,54	39,73	284,83	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
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	23,4	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>22,78</b>	<b>19,29</b>	<b>93,14</b>	<b>638,04</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>23,496</b>	<b>0,44</b>	<b>660,1</b>	<b>605,74</b>	<b>138,88</b>	<b>3,9</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23,5</b>								