

	ДЕНЬ № 9														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	58	Филе птицы запеченное с овощами	90	17,79	14,03	2,55	188,2	0,07	20,31	64,08	2,32	18,12	104,28	18	1,17
	64	Макароны 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
	этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	121	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
	112	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13,2	69,9	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84
		Итого за прием пищи:	507	31,01	24,13	77,5	639,99	0,19	21,17	64,08	4,5	138,25	319,72	82,57	4,65
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,2								
	ДЕНЬ № 10														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45
	упак.	Пряник	50	2,7	3,3	29,25	157,5								
	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
	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:	600	28,8	26,23	85,02	692,92	0,22	10,7	0,371	1,37	381,65	510,17	95,27	8,13
		Доля суточной потребности в энергии, %					29,5								
	ДЕНЬ № 11														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72	0,06	1,35	0,08	0,36	166,02	150,47	26,32	0,9
	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45
	189	Горячий сэндвич с сыром	75	9,22	8,1	22,5	199,8	0,12	0,3	0,01	0,49	17,76	63,4	61,6	31,97
	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:	500	24,73	21,25	95,89	674,08	0,29	11,83	0,131	0,93	445,58	449,09	154,48	37,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,7								
	ДЕНЬ № 12														
	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
п/к*	91	Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,36	0,09	0	0,44	54,18	117,54	24,85	1,6
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,59	2,9	232,83	0,05	0,56	0	0,8	11,7	170,77	22,04	2,75
	142	Рис отварной с маслом	150	4	4,99	40,5	222	0,03	0	18,9	1,72	7	80,38	26,17	0,54
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	155	Компот фруктово-ягодный (яблочно-клюквенный)	200	0	0	14,86	60,6	0	1	0	0,12	3,04	1,92	2,08	0,24
		Итого за прием пищи:	540	25,04	17,44	82,2	592,43	0,45	13,17	19,2	2,37	83,22	288,44	74,3	3,7
		Итого за прием пищи:	540	25,22	22,06	76,82	613,49	0,14	13,64	19,2	2,73	40,74	341,67	71,49	4,85
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,2								
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,1								