

ДЕНЬ № 9

№ 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													
58	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77	15,59	2,84	209,12	0,08	22,57	32	2,58	20,14	115,87	20	1,31
64	Макароны отварные с маслом	180	7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0	0	2,48	15,66	70	27,03	1,49
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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
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:	557	28,85	26,61	89,55	723,77	0,23	23,47	32	5,2	146,28	354,98	93,17	5,27
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,6								

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
	ЗАВТРАК													
66	Омлет натуральный	200	20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
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:	650	34	31,68	85,92	766,32	0,25	10,88	0,481	1,63	419,1	593,62	101,54	9,06
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,1								

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
	ЗАВТРАК													
123	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03	9,28	44,11	295,41	0,07	1,7	0,1	0,46	208,95	189,37	33,12	1,13
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:	553	26,59	23,15	104,95	734,77	0,3	12,18	0,151	1,03	488,51	487,99	161,28	37,99
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,01								

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
	ЗАВТРАК													
29	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
п/к*	91 Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,41	0,1	0	0,49	60,2	130,6	27,62	1,78
о/о**	88 Мясо тушеное (говядина)	100	20	18,43	3,22	258,7	0,06	0,62	0	0,92	13	189,74	24,49	2,75
53	Рис отварной с маслом	180	4,8	5,99	48,6	266,4	0,03	0	22,68	2,07	8,4	96,46	31,41	0,64
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	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:	630	28,97	19,92	97,16	693,56	0,53	21,18	23,18	2,79	97,54	353,38	88,81	4,46
	Итого за прием пищи:	630	29,17	25,05	91,18	716,96	0,18	21,7	23,18	3,22	50,34	412,52	85,68	5,43
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,5								
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,4								