

ДЕНЬ № 17

№ 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	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,61	0,34	2,25	268,68	323,68	23,86	2,74
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	2,32	63,3	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	57,76	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
	Итого за прием пищи:	570	23,12	84,48	55,27	550,47	0,14	20,27	0,44	2,82	325,34	400,44	60,14	7,75
	Итого за прием пищи:	570				552,6								
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,4								
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,5								

ДЕНЬ № 18

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
п/к*	78	Биточек из рыбы (минтай, лук, морковь)	90	15,03	9,99	14,58	208,08	0,08	0,34	0	3,46	55,71	157,05	28,78	0,95
о/о**	75	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,02	2,39	0	2,9	26,1	104,44	16,97	0,48
	27	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
	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
	96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
	упак.	Коктейль молочный	200	5,2	10	19	142								
		Итого за прием пищи:	790	28,1	24,32	105,67	718,05	0,34	34,04	0,1	4,95	128,96	354,82	106,59	5,89
		Итого за прием пищи:	790	25,49	17,21	95,68	603,48	0,28	36,09	0,1	4,39	99,35	302,21	94,78	5,42
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,6								
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,7								

ДЕНЬ № 19

№ 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 пшенная молочная с маслом	200/5	7,79	7,58	31,57	226,32	0,12	0,77	0,06	0,18	206,94	232,47	50,75	1,12
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	37,89	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
	Итого за прием пищи:	575	20,77	17,33	84,98	579,53	0,27	10,99	37,976	0,39	606,59	545,64	125,75	3,61
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,70								

ДЕНЬ № 20

№ 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													
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
	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, п/паста)	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,027	2,4	0	2,9	26,1	104,45	16,97	0,49
140	Картофель запеченный со сметаной	150	3,6	4,5	25,65	158,25	0,1	14,6	0	1,3	56,82	80,67	26,48	0,86
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
129	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,6	0,01	4,4	0	0	9,4	5,46	4,12	0,62
	Итого за прием пищи:	507	21,21	12,35	68,45	479,6	0,187	21,58	0	4,31	135,38	298,17	79,01	3,37
	Доля суточной потребности в энергии, %					20,4								