

**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          |
|             | ОБЕД  |            |                     |              |               |                               |              |             |             |               |                          |               |               |             |
| 21          | Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком( помидоры, сыр, чеснок, масло) | 100        | 4,1                 | 10,7         | 3,3           | 138,2                         | 0,03         | 16,3        | 0           | 6,27          | 43,21                    | 43,9          | 19,84         | 0,74        |
| 37          | Суп картофельный с фасолью  | 250        | 7,5                 | 7,9          | 16,88         | 180,6                         | 0,16         | 16,72       | 0           | 0,29          | 51,78                    | 120,38        | 42,68         | 1,6         |
| 80          | Филе птицы тушеное в томатном соусе   | 100        | 16,5                | 14,8         | 6,6           | 225,2                         | 0,07         | 4,68        | 0,01        | 0,84          | 25,15                    | 90,92         | 28,09         | 1,16        |
| 65          | Спагетти отварные с маслом  | 180        | 7,74                | 4,86         | 48,24         | 268,38                        | 0,09         | 0           | 0           | 2,48          | 15,66                    | 70            | 27,04         | 1,49        |
| 119         | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,42                | 0,14         | 8,84          | 48,00                         | 0,024        | 0           | 0           | 0,035         | 7,4                      | 43,65         | 13,01         | 0,56        |
| 120         | Хлеб ржаной   | 25         | 1,43                | 0,27         | 9,3           | 45,32                         | 0,025        | 0,1         | 0           | 0,08          | 8,5                      | 30            | 10,25         | 0,58        |
| 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>875</b> | <b>38,89</b>        | <b>38,87</b> | <b>109,22</b> | <b>971,7</b>                  | <b>0,399</b> | <b>40,6</b> | <b>0,01</b> | <b>10,155</b> | <b>167,18</b>            | <b>405,05</b> | <b>144,51</b> | <b>6,73</b> |
|             | Доля суточной потребности в энергии, %                                      |            |                     |              |               | 35,72                         |              |             |             |               |                          |               |               |             |

**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          |
|             | ОБЕД  |            |                     |              |              |                               |              |           |             |             |                          |               |              |             |
| 28          | Огурцы порционные                                   | 100        | 1,17                | 0,1          | 1,7          | 10,30                         | 0,02         | 7         | 0,02        | 0           | 17                       | 42            | 0            | 0,5         |
| 34          | Суп гороховый с мясом                               | 250        | 11,25               | 7            | 17,25        | 176,25                        | 0,3          | 1,45      | 0           | 0,23        | 56,95                    | 108,15        | 36,18        | 2,7         |
| 148         | Рыба запеченная под сырно – овощной шапкой (минтай) | 100        | 21,9                | 17,5         | 6,9          | 272,60                        | 0,03         | 2,67      | 0           | 3,22        | 30,98                    | 116,05        | 19,87        | 0,54        |
| 50          | Картофельное пюре с маслом                          | 180        | 3,96                | 9,36         | 26,82        | 207,72                        | 0,16         | 21,78     | 5,29        | 1,35        | 43,63                    | 102,6         | 33,35        | 1,37        |
| 119         | Хлеб пшеничный                                      | 45         | 3,19                | 0,31         | 19,89        | 108,00                        | 0,054        | 0         | 0           | 0,08        | 16,65                    | 98,12         | 29,25        | 1,26        |
| 120         | Хлеб ржаной   | 25         | 1,43                | 0,27         | 9,3          | 45,32                         | 0,025        | 0,1       | 0           | 0,08        | 8,5                      | 30            | 10,25        | 0,58        |
| 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>900</b> | <b>42,9</b>         | <b>34,54</b> | <b>82,06</b> | <b>914,59</b>                 | <b>0,669</b> | <b>83</b> | <b>5,37</b> | <b>4,96</b> | <b>173,71</b>            | <b>496,92</b> | <b>128,9</b> | <b>6,95</b> |
|             | Доля суточной потребности в энергии, %              |            |                     |              |              | 33,62                         |              |           |             |             |                          |               |              |             |

**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          |
|             | ОБЕД   |            |                     |              |              |                               |              |              |              |               |                          |              |               |             |
| 12          | Яйцо отварное с зеленым горошком                       | 50/35/15   | 7,3                 | 14           | 2,9          | 166,70                        | 0,05         | 1,37         | 0,237        | 0,6           | 56,38                    | 145,14       | 10,68         | 1,92        |
| 31          | Борщ с мясом и сметаной                                | 250        | 7,75                | 9            | 11,5         | 159,75                        | 0,05         | 12,4         | 0            | 1,38          | 63,75                    | 76,5         | 28,5          | 1,25        |
| 42          | Зразы мясная ленивая (свинина, курица)                 | 100        | 20,79               | 21,33        | 8,36         | 309,30                        | 0,08         | 1,51         | 0            | 0,29          | 27,78                    | 193,95       | 24,36         | 2,27        |
| 205         | Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная) | 100/80     | 3,78                | 5,4          | 21,06        | 147,42                        | 0,2          | 30,37        | 0            | 6,64          | 19,5                     | 113,53       | 42,39         | 19,08       |
| 119         | Хлеб пшеничный   | 25         | 1,77                | 0,17         | 11,05        | 60,00                         | 0,03         | 0            | 0            | 0,044         | 9,26                     | 54,56        | 16,26         | 0,7         |
| 120         | Хлеб ржаной  | 25         | 1,43                | 0,27         | 9,3          | 45,32                         | 0,025        | 0,1          | 0            | 0,08          | 8,5                      | 30           | 10,25         | 0,58        |
| 129         | Напиток яблочно-клубничный с лимоном                   | 200        | 0,22                | 0,12         | 16,66        | 69,6                          | 0            | 4,4          | 0            | 9,4           | 5,46                     | 4,12         | 0,62          |             |
|             | <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>880</b> | <b>43,04</b>        | <b>50,29</b> | <b>80,83</b> | <b>958,09</b>                 | <b>0,435</b> | <b>50,15</b> | <b>0,237</b> | <b>18,434</b> | <b>190,63</b>            | <b>617,8</b> | <b>133,06</b> | <b>25,8</b> |
|             | Доля суточной потребности в энергии, %                 |            |                     |              |              | 35,22                         |              |              |              |               |                          |              |               |             |