

**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													
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>553</b>	<b>26,59</b>	<b>23,15</b>	<b>104,95</b>	<b>734,77</b>	<b>0,3</b>	<b>12,18</b>	<b>0,151</b>	<b>1,03</b>	<b>488,51</b>	<b>487,99</b>	<b>161,28</b>	<b>37,99</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>27,01</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													
	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-клубквенный)	200	0	0	14,86	60,6	0	1	0	0,12	3,04	1,92	2,08	0,24
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>28,97</b>	<b>19,92</b>	<b>97,16</b>	<b>693,56</b>	<b>0,53</b>	<b>21,18</b>	<b>23,18</b>	<b>2,79</b>	<b>97,54</b>	<b>353,38</b>	<b>88,81</b>	<b>4,46</b>
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>29,17</b>	<b>25,05</b>	<b>91,18</b>	<b>716,96</b>	<b>0,18</b>	<b>21,7</b>	<b>23,18</b>	<b>3,22</b>	<b>50,34</b>	<b>412,52</b>	<b>85,68</b>	<b>5,43</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>25,5</b>								
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>26,4</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													
	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 № 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													
	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>								