

ДЕНЬ № 21

*	№ рецептуры	Наименование блюда	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													
	196	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9	14,1	31,35	328,8	0,06	2,1	0,04	1,23	124,5	201,13	23,88	0,58
	27	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
	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
	160	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	7,6	0	0,08	14,58	8,24	4,4	0,86
		Итого за прием пищи:	515		19,27	81,22	608,82	0,18	20,02	0,17	1,88	331,38	366,57	70,43	4,54
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,9								

ДЕНЬ № 22

	№ рецептуры	Наименование блюда ЗАВТРАК	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	10,68	5,4	3,96	128,7	0,05	0,73	0,044	1,2	24,86	105,5	16,84	1,1
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,3	22,53	1,24
	28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,01	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,1
	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
	107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:	550	20,82	9,94	88,68	558,79	0,22	17,01	0,654	3,38	66,01	278,4	67,07	3,74
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,8								

ДЕНЬ № 23

	№ 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													
	68	Омлет с помидорами	150	15,75	16,35	3,3	223,05	0,09	8,46	0,31	0,82	118,74	229,63	37,32	2,61
	2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
	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
	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
	116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	1,08	0,02	6,5	178,44	136,9	25,2	0,42
		Итого за прием пищи:	560	22,93	28,25	52,5	556,1	6,68	17,12	0,375	7,89	342,38	441,13	98,92	7,39
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,7								

ДЕНЬ № 24

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	143	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	24	16,5	30	364,65	0,07	0,33	0,09	1,54	164,49	267,63	25,29	0,55
	121	Батон пшеничный	35	2,52	0,94	17,18	88,27	0,05	0	0	0,59	8,75	28,7	11,55	0,52
	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
	упак.	Коктейль молочный	200	5,2	10	19	142								
		Итого за прием пищи:	615	35,23	28,97	90,54	719,21	0,15	1,13	0,09	2,22	247,46	381,85	59,74	2,6
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,6								
		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					25,7								
		Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					25,5								

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)