

**ДЕНЬ № 21**

*	№ рецептуры	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	196	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	25,2	18,8	41,8	438,4	0,08	2,8	0,06	1,64	166	268,18	31,84	0,78
	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>33,93</b>	<b>24,08</b>	<b>95,39</b>	<b>736,55</b>	<b>0,21</b>	<b>20,76</b>	<b>0,19</b>	<b>2,32</b>	<b>376,28</b>	<b>445,62</b>	<b>82,49</b>	<b>4,97</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>27,08</b>								

**ДЕНЬ № 22**

	№ рецептуры	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	195	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	100	17,8	6	4,4	143	0,05	0,81	0,04	1,34	27,62	117,23	18,71	1,33
	65	Спагетти 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
	28	Оеурцы порционные	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
	107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>30,08</b>	<b>11,5</b>	<b>101,56</b>	<b>640,07</b>	<b>0,27</b>	<b>19,93</b>	<b>0,66</b>	<b>3,96</b>	<b>81,58</b>	<b>330,63</b>	<b>77,54</b>	<b>4,85</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23,5</b>								

**ДЕНЬ № 23**

	№ рецептуры	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	68	Омлет с помидорами	200	21	21,8	4,4	297,4	0,12	11,28	0,42	1,1	158,32	306,18	49,76	3,48
	2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
	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
	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
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>28,18</b>	<b>33,25</b>	<b>58,25</b>	<b>644,55</b>	<b>6,69</b>	<b>31,94</b>	<b>0,51</b>	<b>8,17</b>	<b>377,46</b>	<b>510,18</b>	<b>106,86</b>	<b>8,11</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23,69</b>								

**ДЕНЬ № 24**

	№ рецептуры	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	143	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	32	22	40	486,2	0,1	0,44	0,12	20,6	219,32	356,84	33,72	0,74
	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								
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>43,23</b>	<b>34,47</b>	<b>100,54</b>	<b>840,76</b>	<b>0,18</b>	<b>1,24</b>	<b>0,12</b>	<b>21,28</b>	<b>302,29</b>	<b>471,06</b>	<b>68,17</b>	<b>2,79</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,9</b>								
		<b>Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %</b>					<b>25,11</b>								
		<b>Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %</b>					<b>24,79</b>								

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

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