

ДЕНЬ № 13

*	№ 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
		ЗАВТРАК													
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72	0,06	1,35	0,08	0,36	166,02	150,47	26,32	0,9
	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
		Итого за прием пищи:	500	24,73	21,25	95,89	674,08	0,29	11,83	0,131	0,93	445,58	449,09	154,48	37,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,7								

ДЕНЬ № 14

	№ 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
		ЗАВТРАК													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
п/к*	91	Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,36	0,09	0	0,44	54,18	117,54	24,85	1,6
о/о**	88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,59	2,9	232,83	0,05	0,56	0	0,8	11,7	170,77	22,04	2,75
	142	Рис отварной с маслом	150	4	4,99	40,5	222	0,03	0	18,9	1,72	7	80,38	26,17	0,54
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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-клюквенный)	200	0	0	14,86	60,6	0	1	0	0,12	3,04	1,92	2,08	0,24
		Итого за прием пищи:	540	25,04	17,44	82,2	592,43	0,45	13,17	19,2	2,37	83,22	288,44	74,3	3,7
		Итого за прием пищи:	540	25,22	22,06	76,82	613,49	0,14	13,64	19,2	2,73	40,74	341,67	71,49	4,85
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,2								
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,1								

ДЕНЬ № 15

	№ 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
		ЗАВТРАК													
	658	Филе птицы тушеное «По-сибирски»	90	15	15,21	3,94	213,36	0,06	1,23	31,14	3,2	25,85	133,62	16,47	1,17
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
	28	Огурец порционный	60	0,4	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,012	0	10,2	25,2	0	0,3
	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
	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
		Итого за прием пищи:	550	26,03	20,92	77,42	611,48	0,35	8,07	32,712	5,29	75,62	461,31	187,96	7,95
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,0								

ДЕНЬ № 16

	№ 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
		ЗАВТРАК													
	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15	15,6	30	348,75	0,06	2,1	0,04	1,23	124,5	201,13	23,88	0,58
	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	2,6	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	500	25,05	16,63	80,67	575,27	0,17	10,78	0,04	1,8	186,4	280,53	63,7	2,89
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,5								