

ДЕНЬ № 9														
№ 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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
71	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150	8	13,95	31,95	325,65	0,07	0,99	0,07	1,2	132	222,73	28,54	0,64
27	Фрукты в ассортименте (слива)	150	1,2	0	14,85	64,5	0,09	15	0,15	0	42	40,5	25,5	3,15
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:	360	15,7	18,18	83,57	602,87	6,72	17,15	0,24	8,27	366,74	448,73	97,34	5,12
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,7								
ДЕНЬ № 10														
№ 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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
58	Филе птицы запеченное с овощами	90	17,79	14,03	2,55	188,2	0,07	20,31	64,08	2,32	18,12	104,28	18	1,17
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
121	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
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
	Итого за прием пищи:	507	31,01	24,13	77,5	639,99	0,19	21,17	64,08	4,5	138,25	319,72	82,57	4,65
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,2								
ДЕНЬ № 11														
№ 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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
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
упак.	Пряник	50	2,7	3,3	29,25	157,5								
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
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:	600	28,8	26,23	85,02	692,92	0,22	10,7	0,371	1,37	381,65	510,17	95,27	8,13
	Доля суточной потребности в энергии, %					29,5								
ДЕНЬ № 12														
№ 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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
122	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,04	56,02	0	0,34	68,8	57,55	31,47	1,03
89	Гуляш (говядина)	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1	0	0,34	17,1	127,1	23,09	1,29
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
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
97	Компот фруктово-ягодный ( смородина)	200	0,2	0	14,9	61,8	0	16	0	0,2	6,74	5,74	5,4	0,04
	Итого за прием пищи:	505	27,5	15,76	57,02	490,49	0,14	73,34	0,03	0,99	260,54	361,39	94,71	3,75
	Доля суточной потребности в энергии, %					20,9								