

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	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	74	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	200	24	18,6	42,6	434,2	0,1	1,32	0,1	1,6	176	296,98	38,06	0,86
	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:	600	31,7	22,83	94,22	711,42	6,75	17,48	0,27	8,67	410,74	522,98	106,86	5,34
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,2								

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	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	58	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77	15,59	2,84	209,12	0,08	22,57	32	2,58	20,14	115,87	20	1,31
	64	Макароны 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
	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	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
		Итого за прием пищи:	557	28,85	26,61	89,55	723,77	0,23	23,47	32	5,2	146,28	354,98	93,17	5,27
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,6								

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	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	66	Омлет натуральный	200	20,8	21,8	3,6	293,6	0,1	0,7	0,44	1,04	149,8	333,8	25,08	3,72
	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:	650	34	31,68	85,92	766,32	0,25	10,88	0,481	1,63	419,1	593,62	101,54	9,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,1								

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	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	122	Капуста тушеная	180	4,14	6,48	21,6	162,18	0,05	67,23	0	0,41	82,56	69,06	37,76	1,24
	89	Гуляш (говядина)	100	18,8	7,1	3,8	154,2	0,06	1,12	0	0,38	19	141,23	25,66	1,44
	1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	119	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,24	15,47	84	0,04	0	0	0,06	12,95	76,3	22,75	0,98
	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
	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:	565	32,21	18,87	66,93	578,57	0,18	84,79	0,05	1,14	331,45	437,13	113,27	4,51
		Доля суточной потребности в энергии, %					21,3								