

ДЕНЬ № 17

*	№ 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													
	67	Омлет с сыром	200	25	26	3,6	348,6	0,1	0,82	0,46	3	358,24	431,58	31,82	3,66
	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
	201	Масло шоколадное порционное	10	0,19	6,19	2,31	63,3	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
	69	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	620	29,37	40,44	56,16	637,62	0,17	20,48	0,56	3,57	414,9	508,34	68,1	8,67
		Итого за прием пищи:					639,75								
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,4								
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,5								

ДЕНЬ № 18

	№ 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													
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,36	16,81	94,35	35,24	1,58
п/к*	78	Биточек из рыбы (минтай, лук, морковь)	100	16,7	11,1	16,2	231,2	0,09	0,38	0	3,85	61,9	174,5	31,98	1,06
о/о**	75	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	2,66	0	3,23	29	116,05	18,86	0,54
	27	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
	96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
упак.		Коктейль молочный	200	5,2	10	19	142								
		Итого за прием пищи:	840	31	26,32	116,14	789,57	0,39	38,32	0,1	5,59	141,35	399,99	119,76	6,49
		Итого за прием пищи:	840	28,1	18,42	105,04	662,27	0,33	40,6	0,1	4,97	108,45	341,54	106,64	5,97
		Доля суточной потребности в энергии, %					29								
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,3								

ДЕНЬ № 19

	№ 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													
	168	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,8	9,54	39,73	284,83	0,15	0,98	0,07	0,23	260,45	292,57	63,88	1,41
	26	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
	197	Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	4,84	4,43	9,87	99,55	0,02	1,54	23,4	0,13	121,35	79,95	9,44	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:	628	22,78	19,29	93,14	638,04	0,3	11,2	23,496	0,44	660,1	605,74	138,88	3,9
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,5								

ДЕНЬ № 20

	№ 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													
	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
	75	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	100	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	2,66	0	3,23	29	116,05	18,86	0,54
	140	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32	5,4	30,78	189,9	0,12	17,51	0	1,58	68,18	96,8	31,77	1,02
	119	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,28	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
	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
	129	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22	0,12	16,66	69,6	0,01	4,4	0	0	9,4	5,46	4,12	0,62

		Итого за прием пищи:	567	24,59	13,75	82,23	563,77	0,23	24,79	0	4,97	156,74	359,7	96,79	4,09
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,7								