

**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
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	87	Мясо тушеное с картофелем	240	20,88	8,88	24,48	261,6	0,21	11,16	0	0,79	37,65	237,07	53,66	3,04
	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
	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
	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>640</b>	<b>27,95</b>	<b>12,51</b>	<b>76,73</b>	<b>539,66</b>	<b>6,77</b>	<b>31,82</b>	<b>0,06</b>	<b>7,4</b>	<b>257,99</b>	<b>479,87</b>	<b>120,06</b>	<b>8,06</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23</b>								

**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
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	143	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	24	16,5	30	364,65	0,07	0,33	0,09	1,54	164,49	267,63	25,29	0,55
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
	121	Батон пшеничный	20	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	15,64	8,8	4,72	0,8
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>32,51</b>	<b>21,07</b>	<b>76,07</b>	<b>625,67</b>	<b>0,22</b>	<b>60,25</b>	<b>0,18</b>	<b>2,11</b>	<b>396,93</b>	<b>432,13</b>	<b>71,66</b>	<b>2,5</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>26,6</b>								

**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
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72	0,06	1,35	0,08	0,36	166,03	150,47	26,32	0,9
	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	20	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	6,4	5,2	21	156,6	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>17,47</b>	<b>13,61</b>	<b>95,17</b>	<b>572,24</b>	<b>0,17</b>	<b>22,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,93</b>	<b>332,07</b>	<b>331,77</b>	<b>79,56</b>	<b>5,85</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>24,4</b>								

**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
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,01	1,4	27,54	170,72	21,15	1,2
	185	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	6,45	4,8	30,45	190,95	0,22	0	0	1,75	16,15	215,47	139,17	6,61
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0	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
	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>505</b>	<b>36,19</b>	<b>24,67</b>	<b>69,49</b>	<b>654,08</b>	<b>0,32</b>	<b>9,16</b>	<b>0,01</b>	<b>3,34</b>	<b>226,17</b>	<b>565,43</b>	<b>199,47</b>	<b>10,06</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>27,8</b>								