

ДЕНЬ № 13

*	№ 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													
	56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,47	7,17	31,38	216,21	0,02	0	0,02	0,22	19,72	69,51	22,44	0,49
	166	Блинчик со сгущенным молоком	40/10	4,45	5,15	23,25	156,95	0,07	0,5	0	1,05	65,41	71,7	16,41	0,53
	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
	161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
		Итого за прием пищи:	505	20,42	18,15	100,8	649,68	0,15	0,76	0,02	2,02	177,75	245,19	75,41	2,31
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,6								

ДЕНЬ № 14

	№ 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													
п/к*	91	Биточек мясной	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**	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1	0	0,34	17,02	127,1	23,09	1,29
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	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
	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
п/к*		Итого за прием пищи:	630	24,78	16,68	78,35	567,64	0,58	31,29	0,01	1,91	124,23	290,51	97,16	7,61
о/о**		Итого за прием пищи:	630	23,88	11,1	73,49	494,65	0,27	32,2	0,01	1,81	87,07	300,07	95,4	7,3
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					24,2								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					21								

ДЕНЬ № 15

	№ 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	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,61	0,34	2,25	269,68	323,68	23,86	2,74
	190	Оладьи с маслом	95/5	5,4	1	31,2	245,5	0,11	0,66	0,04	0,84	76,81	102,48	16,49	0,81
	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:	500	27,65	21,53	67,07	663,67	0,24	1,43	0,38	3,66	374,35	482,42	62,53	5,26
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,2								

ДЕНЬ № 16

	№ 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													
	9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	135,12	0,06	3,83	0	0,69	20,58	74,39	22,98	0,95
	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
	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
	154	Компот фруктово - ягодный (яблоко)	200	0,16	0	17,74	71,4	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
		Итого за прием пищи:	540	26,03	23,04	81,12	573,56	0,33	16,58	0	4,78	94,97	395,73	207,26	8,36
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,4								