

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													
п/к*	153	Люля-кебаб с томатным соусом	90	12,69	9	12,6	181,98	0,07	12,85	0	0,89	39,33	131,54	27,09	2,69
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
	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
	этикетка	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
	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 (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
п/к*		Итого за прием пищи:	507	21,31	19,25	74,95	568,37	0,16	69,23	0	1,38	163,29	298,08	91	5,4
о/о**		Итого за прием пищи:	507	25,54	16,64	65,77	525,17	0,14	57,38	0	0,83	140,98	293,64	87	4
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					24,2								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					22,3								

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													
	135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
	86	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	261,6	0,21	11,16	0	0,79	37,65	237,07	53,66	3,04
	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
	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
		Итого за прием пищи:		25,55	14,71	61,34	488,66	0,27	18,04	0,55	0,9	95,79	375,47	107,08	9,34
		Доля суточной потребности в энергии, %	550				20,8								

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													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,95	26,03	0,76
	146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	2,26	0,01	4,33	36,35	149,92	21,1	0,72
	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
	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
	100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
		Итого за прием пищи:	550	27,23	12,01	72,38	516,12	0,29	128,78	0,01	7,81	105,93	373,14	105,94	4,58
		Доля суточной потребности в энергии, %					22								

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													
	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
	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
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	121	Батон пшеничный	20	1,44	0,54	9,82	50,44	0,03	0	0	0,34	5	16,4	6,6	0,3
	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
		Итого за прием пищи:	555	28,84	25,85	57,91	579	0,17	21,64	0,39	1,18	425,89	505,05	75,8	7,68
		Доля суточной потребности в энергии, %					24,6								