

**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
		<b>ОБЕД</b>													
	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
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	177	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	0,06	3,98	0,01	0,83	21,32	76,22	22,3	0,96
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	157	Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26	0	15,12	61,5	0,01	23	0	0,24	26,52	11,5	9	0,68
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>38,98</b>	<b>19,9</b>	<b>95,43</b>	<b>728,22</b>	<b>0,46</b>	<b>41,98</b>	<b>0,56</b>	<b>3,14</b>	<b>145,28</b>	<b>541,94</b>	<b>259,12</b>	<b>13,37</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,98</b>								

**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
		<b>ОБЕД</b>													
	29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
	34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
	81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,02	1,4	27,54	170,72	21,15	1,21
	175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>39,54</b>	<b>23,55</b>	<b>85,37</b>	<b>724,64</b>	<b>0,44</b>	<b>170</b>	<b>0,33</b>	<b>2,82</b>	<b>172,52</b>	<b>465,48</b>	<b>117,19</b>	<b>6,27</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,8</b>								

**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
		<b>ОБЕД</b>													
	24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
	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
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30,89</b>	<b>17,97</b>	<b>107,92</b>	<b>723,69</b>	<b>0,18</b>	<b>36,52</b>	<b>0,04</b>	<b>2,38</b>	<b>127,47</b>	<b>371,63</b>	<b>111,71</b>	<b>7,6</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,8</b>								