

**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	100	2	9	8,6	122	0,02	7	0,92	0	41	67	35	7
	37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,13	13,38	0	0,23	41,43	96,3	34,15	1,28
	177	Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9	3,8	1,4	127	0,07	4,42	0,01	0,92	23,69	84,69	24,78	1,07
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0	0	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	120	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	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>925</b>	<b>46,55</b>	<b>26,47</b>	<b>118,84</b>	<b>914,81</b>	<b>0,58</b>	<b>47,94</b>	<b>0,93</b>	<b>3,69</b>	<b>184,2</b>	<b>682,94</b>	<b>324,27</b>	<b>18,13</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,63</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	100	1,1	0,2	3,8	23	0,04	20	0,5	0	8	35	0	0,5
	34	Суп гороховый с мясом	250	11,25	7	17,25	176,25	0,3	1,45	0	0,23	56,95	108,15	36,18	2,7
	81	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,3	0,06	1,38	0,02	1,56	30,6	189,69	23,5	1,34
	175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180	2,47	2,34	17,95	102,65	0,07	18,59	0,02	0,4	57,44	66,89	29,03	0,13
	119	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,35	22,1	120	0,06	0	0	0,09	18,5	109	32,5	1,4
	120	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	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>915</b>	<b>46,06</b>	<b>27,27</b>	<b>99,32</b>	<b>841,85</b>	<b>0,56</b>	<b>181,56</b>	<b>0,54</b>	<b>3,14</b>	<b>204,99</b>	<b>554,13</b>	<b>138,96</b>	<b>7,53</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>31</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	250	8	7,75	9,5	139	0,05	19,75	0	0,2	63,5	70,75	23,88	0,85
	89	Гуляш	110	20,6	7,81	4,18	169,62	0,06	1,23	0	0,41	20,81	155,35	28,22	1,58
	53	Рис отварной с маслом	180	3,96	5,94	38,7	223,74	0,04	0	0	2,07	5,94	95,8	31,82	0,63
	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>940</b>	<b>36,83</b>	<b>21,93</b>	<b>117,03</b>	<b>819,62</b>	<b>0,21</b>	<b>40,7</b>	<b>0,04</b>	<b>2,83</b>	<b>144,95</b>	<b>430</b>	<b>126,92</b>	<b>8,16</b>
		<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>30,1</b>								