

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													
	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
		Итого за прием пищи:	640	27,95	12,51	76,73	539,66	6,77	31,82	0,06	7,4	257,99	479,87	120,06	8,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					23								

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													
	168	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,79	7,58	31,57	226,32	0,12	0,76	0,06	0,18	206,94	232,47	50,75	1,12
	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
		Итого за прием пищи:	595	18,09	13,81	91,69	563,84	0,23	21,64	0,12	0,75	372,98	413,77	103,99	6,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					24								

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
		ЗАВТРАК													
	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
		Итого за прием пищи:	505	36,19	24,67	69,49	654,08	0,32	9,16	0,01	3,34	226,17	565,43	199,47	10,06
		Доля суточной потребности в энергии, %					27,8								