ДЕНЬ № 8

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
п/к*	153	Люля-кебаб с томатным соусом	100	14,1	10	14	202,2	0,08	14,28	0	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41
о/о**	89	Гуляш	110	20,68	7,81	4,18	169,62	0,06	1,23	0	0,41	20,81	155,35	28,22	1,58
	122	Капуста тушеная	180	4,14	6,48	21,6	162,18	0,05	67,23	0	0,41	82,56	96,06	37,76	1,24
	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
	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:**	**557**	**23,98**	**21,44**	**83,67**	**633,75**	**0,19**	**81,91**	**0**	**1,58**	**184,83**	**363,21**	**104,41**	**5,56**
о/о**		**Итого за прием пищи:**	**567**	**30,56**	**19,25**	**73,85**	**601,17**	**0,17**	**68,86**	**0**	**1**	**161,93**	**372,4**	**102,52**	**4,73**
п/к*		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**23,3**								
о/о**		**Доля суточной потребности в энергии, %**					**22,1**								

ДЕНЬ № 9

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	135	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122,00	0,02	7,00	0,92	0,00	41,00	67,00	35,00	7,00
	144	Плов с булгуром с курицей	280	29,45	10,72	33,23	347,20	0,14	3,47	0,08	0,98	45,52	301,39	69,41	3,02
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,00	0,00	0,05	11,10	65,40	19,50	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0,00	0,06	6,80	24,00	8,20	0,46
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60	0,00	2,60	0,00	0,00	15,64	8,80	4,72	0,80
		Итого за прием пищи:	**630**	**34,92**	**20,15**	**73,53**	**623,06**	**0,21**	**13,15**	**1,00**	**1,09**	**120,06**	**466,59**	**136,83**	**12,12**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22,90**								

ДЕНЬ № 10

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
	146	Рыба запеченная с сыром	100	21,4	3,8	3,5	134,3	0,06	2,52	0,01	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,36	16,81	94,35	35,24	1,58
	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
	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:	**630**	**30,69**	**16,05**	**81,28**	**599,23**	**0,35**	**138,24**	**0,01**	**10,02**	**129,06**	**424,36**	**129,12**	**5,39**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**22**								