

ДЕНЬ № 7

	№ 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
		ОБЕД													
	9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,023	9,9	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
	30	Ши с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,20	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
	81	Курица запеченная	90	9,5	5,6	14,3	145,50	0,04	1,11	0,02	0,31	14,63	96,88	22,31	0,97
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,30	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108,00	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
	212	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2	0	15,96	65,2	0	1,2	0	0,2	5	6,6	2,44	0,42
		Итого за прием пищи:	770	29,17	21,74	108,21	758	0,383	28,11	0,02	4,66	140,29	535,72	242,83	9,69
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,26								

ДЕНЬ № 8

	№ 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
		ОБЕД													
	17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,70	0,035	0	0,175	0	27,5	92,5	27	12,2
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,5	0	46,00	0,06	0,2	0,04	150	150	81,6	0,7	0,09
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,60	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/п*	85	Печень тушеная в сметанном соусе	90	13,7	7,7	3,3	138,10	0,16	6,79	4,8	1,03	28,8	204,4	17,18	4,4
о/о**	179	Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77	0,06	5,26	22,15	221,14	14,93	11,35
п/п*		Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,168	25,31	0	5,535	16,26	94,61	35,33	1,31
о/о**	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,10	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108,00	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	18,6	90,90	0,04	0,2	0,14	0,14	17	60	20,5	1,14
	110	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200	0,22	0	15,5	64,2	0	2,62	0	0,25	13,34	2,74	3,74	0,22
		Итого за прием пищи:	800	39,07	27,8	87,34	771,35	0,593	41,92	5,155	158,035	306,35	710,15	156,9	21,42
		Итого за прием пищи:	800	37,13	30,42	91,36	802,93	0,615	104,97	4,825	157,86	319,8	717,78	147,12	28,2
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,82								
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,17								

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
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,4	0	2,2	24,9	42,9	26,03	0,76
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром	90	19,4	3,5	3,6	123	0,051	2,17	0,013	4,38	41,12	149,38	22	0,7
	183	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
	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
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0	0	19,4	77	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
		Итого за прием пищи:	770	34,71	22,09	100,42	750,29	0,401	27,51	0,173	10,37	141,74	469,11	140,05	4,97
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,93								