

ДЕНЬ № 6

*	№ 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													
	28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,02	7	0,02	0	17	42	0	0,5
	37	Суп картофельный с мясом	250	7,5	6,75	13,5	144,5	0,125	13,38	0	0,225	41,42	96,3	34,15	1,275
	79	Плов с курицей	280	29,68	17,36	44,52	452,76	0,14	3,47	0,08	0,98	45,53	301,39	69,41	3,02
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,8	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
		Итого за прием пищи:	900	42,99	24,79	104,71	826,24	0,364	26,57	0,1	1,605	142,44	570,55	146,8	6,855
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,38								

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	100	2,1	7,1	12,1	120,8	0,038	16,46	0	3,5	50,27	64,45	32,49	1,85
	30	Щи с мясом и сметаной	250	8	7,75	9,5	139,00	0,05	19,75	0	0,2	63,5	70,75	23,88	0,85
	81	Курица запеченная	100	24,9	17	0,6	255,30	0,06	1,38	0,02	1,56	30,6	189,69	23,5	1,34
	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	20	1,42	0,14	8,84	48,00	0,024	0	0	0,035	7,4	43,65	13,01	0,56
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	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:	875	46,68	38,38	96,98	925,98	0,447	38,89	0,02	7,665	182,73	655,79	273,56	11,22
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,04								

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	1,35
	1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62,00	0,008	0,32	0,052	0	200	108,8	9,4	0,12
	33	Рассольник с мясом и сметаной	250	8	7,75	15,25	163,25	0,1	8,5	0	1,25	46	95,25	29	1
п/п*	85	Печень тушеная в сметанном соусе	100	15,3	8,6	3,7	153,50	0,18	7,55	5,34	1,15	32	227,12	19,09	4,89
о/о**	179	Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	100	12,9	7,8	2,8	132,70	0,23	85,73	0,073	5,85	24,61	245,71	16,59	12,61
п/п*	50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	21,78	5,29	1,35	43,63	102,6	33,35	1,37
о/о**	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,37	16,8	94,36	35,24	1,58
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,054	0	0	0,08	16,65	98,12	29,25	1,26
	120	Хлеб ржаной	50	2,86	0,56	18,6	90,65	0,5	0,2	0	0,16	17	60	20,5	1,16
	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:	895	44,36	36,35	100,06	920,02	1,037	40,97	10,857	4,24	396,12	787,13	171,33	11,37
		Итого за прием пищи:	895	41,96	30,87	103,12	873,12	1,107	122,57	0,3	8,96	361,9	797,48	170,72	19,3
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,82								
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,10								