

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													
	60	Салат из свежих помидоров	100	0,2	8,2	3,7	94,6	0,05	17,25	0,01	0,51	30,57	42,71	16,8	1
	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
	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
	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	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	1,43	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:	900	46,56	39,65	99,63	959,78	0,489	39,68	0,03	4,72	172,28	688,52	274,11	11,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,29								

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													
	11	Яйцо отварное с кукурузой	50/35/15	7	14	4,4	172	0,05	4,2	0,24	0,72	67,19	143,62	11,46	1,99
	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/к*	85	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100	15,3	8,6	3,7	153,5	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	132,7	0,23	85,73	0,073	5,85	24,61	245,71	16,59	12,61
	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
	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	90,9	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:	925	40,53	40,58	104,16	959,57	1,044	44,85	10,87	4,96	235,81	729,45	146,39	11,89
		Итого за прием пищи:	925	38,13	39,78	103,26	938,77	1,094	123,03	5,603	9,66	228,42	748,04	143,89	19,61
		Доля суточной потребности в энергии, %					35,28								
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,51								

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													
	6	Салат из капусты с морковью	100	1,5	8,2	12,33	126,5	0,03	36	0	2,3	48,48	31,55	16,97	0,6
	32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35	11,03	12	177,75	0,05	2,8	1,85	1,52	41,1	104,55	28,43	1,8
	182	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5	3,9	4	136,6	0,057	2,42	0,014	4,87	45,69	165,98	24,45	0,8
	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	25	1,78	0,178	11,05	60,00	0,03	0	0	0,044	9,26	54,56	16,26	0,7
	120	Хлеб ржаной	25	1,43	0,27	9,3	45,32	0,025	0,1	0	0,08	8,5	30	10,25	0,58
	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:	880	37,52	29,518	106,78	846,91	0,392	50,5	2,024	11,684	159,75	482,44	128,18	5,11
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,14								