

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													
7	Салат из свежих помидоров	60	0,1	4,9	2,2	56,7	0,03	10,3	0,011	0,3	18,3	25,63	10	0,6
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	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	145,5	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	210,3	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	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	28,01	22,38	103,15	742,22	0,39	28,51	0,031	2,86	128,43	522,68	233,34	9,18
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,6								

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	Ca	Р	Mg	Fe	
	ОБЕД														
	11	Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	4,2	8,4	2,6	103,2	0,03	2,5	0,145	0,43	40,31	86,17	6,87	1,19
	33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	1	36,8	76,2	23,2	0,8
п/к*	85	Печень тушеная в сметанном соусе	90	13,7	7,7	3,3	138,15	0,16	6,79	4,8	10,3	28,8	204,4	17,18	4,4
о/о**	179	Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	90	11,6	7,02	2,5	119,4	0,2	77,15	0,06	5,26	22,14	221,14	14,93	11,34
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	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	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
	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:	770	32,43	30,68	85,14	762,57	0,48	36,96	9,355	13,26	180,76	583,11	118,29	9,58
		Итого за прием пищи:	770	30,33	30	84,34	743,82	0,52	107,32	4,615	8,22	174,1	599,85	116,04	16,52
		Доля суточной потребности в энергии, %					32,4								
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,7								

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	60	0,9	4,9	7,4	75,9	0,018	21,6	0	1,38	29,09	18,93	10,18	0,37
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
52	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	34,41	22,73	101,64	758,27	0,389	41,71	0,173	9,55	145,93	445,14	124,2	4,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					32,3								