

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													
	14	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3	6,3	4,4	91,8	2,7	4,33	0,023	2,73	98,68	67,51	13,48	0,7
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
	79	Плов с курицей	250	26,5	15,5	39,7	404,2	0,1	3,1	0,07	0,87	40,65	269,1	61,57	2,7
	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	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	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:	765	39,55	27,68	93,26	794,28	2,95	20,85	0,093	4,14	205,41	511,79	135,86	6,05
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,8								

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													
	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 № 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													
	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

