

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	Mg	Fe
		ОБЕД													
	14	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,1	10,6	7,4	153	4,55	7,233	0,039	4,55	165,47	112,53	22,47	1,2
	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	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	1,43	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:	875	45,63	35,12	99,36	908,94	4,864	26,803	0,119	6,11	281,66	586,61	153,03	6,855
		Доля суточной потребности в энергии, %					33,42								

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	Mg	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 № 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	Mg	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								