

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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | Залеканка 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 | | | | | | | | |