

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													
	13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
	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
	79	Плов с курицей	240	25,44	14,88	38,16	388,08	0,12	2,98	0,07	0,84	39,02	258,34	59,5	2,59
	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
	96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
		Итого за прием пищи:	770	37,95	28,52	99,17	817,28	0,28	21,8	0,07	4,58	147,22	501,06	154,77	6,56
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,77								

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													
	25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
п/к*	179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
о/о**	85	Печень тушенная в сметанном соусе	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,162	6,79	4,8	1,03	29,23	204,41	17,18	4,4
п/к*	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
о/о**	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,17	25,31	0	5,54	16,26	94,61	35,33	15,9
	119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
	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
	95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
п/к*		Итого за прием пищи:	875	25,99	23,56	106,39	757,95	0,67	114,01	4,65	7,8	150,67	540,58	124,74	18,83
о/о**		Итого за прием пищи:	875	28	20,98	102,4	726,42	0,652	50,8	4,97	7,97	137,65	532,96	134,52	26,64
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					32,25								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					30,91								

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													
	172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42
	48	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0,01	0,44	46,04	100,14	27,04	0,86
	150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	8,5	0,03	1,6	41,24	108,78	23,68	1,39
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
	119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	111	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
		Итого за прием пищи:	760	41,24	27,72	95,02	802,29	0,49	170,02	0,22	4,67	154,63	564,2	240,92	9,59
		Доля суточной потребности в энергии, %					34,14								