

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													
	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
	32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75	11	12,25	178,25	0,08	10,83	0	1,4	56,05	86,13	32,5	1,45
	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	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	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	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:	930	41,8	29,24	105,61	859,53	0,3	24,5	0,09	2,73	161,32	503,66	151,35	9,44
		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	Са	Р	Мg	Fe
		ОБЕД													
	13	Маринад из моркови	100	2	7,1	10,3	113,2	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28
	35	Суп куриный с вермишелью	250	6	9,5	11,25	154,5	0,05	2,4	0	0,53	40,23	61,43	18,45	0,8
п/к*	179	Запеканка из печени со сливочным соусом	110	14,19	8,58	3,08	145,97	0,25	94,3	0,08	6,44	27,07	270,28	18,25	13,87
о/о**	85	Печень тушеная в сметанном соусе	110	16,83	9,46	4,07	168,85	0,19	8,3	5,87	1,26	35,72	249,83	21	5,38
п/к*	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**	52	Картофель запеченный	180	3,78	5,4	21,06	147,42	0,2	30,37	0	6,64	19,51	113,53	42,39	19,08
	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	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,35	0,8
	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:	985	32,4	35,34	115,39	926,44	0,78	140,2	5,53	13,05	187,27	678,7	166,79	19,8
о/о**		Итого за прием пищи:	985	34,86	32,26	110,62	889,02	0,76	62,79	6,03	13,16	171,8	669,18	178,58	29,02
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					34,1								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					32,7								

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													
	28	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,7	10,3	0,03	7	0	0	17	42	0	0,5
	48	Уха с рыбой	250	7,25	6	10	121,75	0,1	19,28	0,02	0,55	61,4	121,48	31,73	1,05
	150	Чахохбили	110	24,75	19,03	2,86	281,27	0,08	10,38	0,04	1,96	50,4	132,96	28,94	1,69
	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	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	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:	890	45,01	31,68	97,34	861,34	0,51	176,74	0,06	5,47	185,76	639,89	259,76	10,82
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,7								