

## 7 День

| № ре-<br>цептура | Наименование<br>блюд           | Масса, г | Пищевые вещества |       |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг   |    |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |  |
|------------------|--------------------------------|----------|------------------|-------|-------|------------------------------------------|----------------|----|-------|--------------------------|-------|-------|------|--|
|                  |                                |          | Б                | Ж     | У     |                                          | В <sub>1</sub> | А  | С     | Са                       | Р     | Мg    | Fe   |  |
|                  | Завтрак                        |          |                  |       |       |                                          |                |    |       |                          |       |       |      |  |
| 71 2005          | Суп-лапша домашняя<br>с птицей | 250/25   | 15,27            | 16,8  | 14,25 | 103,13                                   |                | 10 |       | 19,5                     | 71,5  | 10    | 0,9  |  |
| 944 2005         | Чай с лимоном                  | 200/15/7 | 0,2              | 0     | 17,2  | 91                                       |                |    | 2,86  | 15,74                    | 7,3   | 5,96  | 0,64 |  |
| 45 2010          | Винегрет овощ.                 | 100      | 0,81             | 3,7   | 4,61  | 54,96                                    | 0,06           |    | 10,25 | 33,55                    | 40,17 | 21,35 | 0,88 |  |
|                  | Хлеб ржаной                    | 40       | 2,64             | 0,48  | 13,36 | 69,6                                     | 11,6           |    | 0,16  | 2,92                     |       | 4     | 6,4  |  |
|                  | Зефир пром.<br>производства    | 60       | 0,03             |       | 44,7  | 154                                      |                |    |       |                          |       |       |      |  |
|                  | ИТОГО:                         |          | 18,95            | 20,98 | 94,12 | 472,69                                   |                |    |       |                          |       |       |      |  |

## 8 ДЕНЬ

| № рецептур | Наименование блюда         | Масса, г | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|------------|----------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|            |                            |          | Б                | Ж     | У     |                               | В1           | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|            | Завтрак                    |          |                  |       |       |                               |              |      |       |                          |       |       |      |
| 42 2004    | Салат из свежей капусты    | 100      | 1,41             | 5,08  | 9,02  | 87,4                          | 0,03         |      | 32,45 | 37,37                    | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 200 2005   | Суп картофельный с горохом | 250      | 5,49             | 5,28  | 16,33 | 134,75                        | 0,1          |      | 8,33  | 38,08                    | 87,18 | 35,3  | 1,03 |
| 679-2005   | Каша ячневая рассыпчатая   | 150      | 4,79             | 4,26  | 30,83 | 187,02                        | 0,09         | 0,02 |       | 39,14                    | 168   | 0,02  | 0,83 |
|            | Хлеб ржаной                | 20       | 1,32             | 0,24  | 6,68  | 34,8                          | 5,6          |      | 0,08  | 1,46                     |       | 2     | 3,2  |
| 1205 2002  | Чай с молоком              | 200      | 1,6              | 1,5   | 12,4  | 86                            | 0,01         |      | 0,6   | 67,4                     | 45,2  | 8,62  | 0,08 |
|            |                            |          |                  |       |       |                               |              |      |       |                          |       |       |      |
|            | ИТОГО:                     |          | 14,61            | 16,36 | 75,26 | 529,97                        |              |      |       |                          |       |       |      |