

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	12.3	54.9	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	
	189	закуска	Горячий сэндвич с сыром	75		9.2	8.1	22.5	199.8	0.052	0.09	0.06	52.5	0.33	224.66	150.63	21.08	
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150		15.6	16.35	2.7	220.2	0.07	0.41	0.52	171.15	2	112.35	250.35	18.81	
	159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200		0.2	0	19.8	80	0	0	9.2	0	0	14.58	7.12	7.3	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.024	0.08	0	0	6.8	24	8.2	
				Итого за прием пищи:	595		26.74	25.12	64.74	591.16	0.172	0.574	17.36	223.65	2.33	386.89	456.1	73.39
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					25.16										
Обед	17	закуска	Яйцо отварное	40		4.76	4.04	0.24	56.56	0.02	0.18	0	0.14	0.97	22	74	21.6	
	1	закуска	Сыр порциями	10		2.44	2.36	0	31	0	0.03	0.16	28.8	0.1	100	54.4	4.7	
	128	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	220		4.68	8.19	10.33	134.49	0.06	0.08	16.02	10	0.06	37.08	76.03	23.82	
	п/к*	194	2 блюдо	Биточек из птицы "Нежный"	90		16.56	14.22	11.7	240.93	0.036	0.08	0.5	0.36	0.027	17.35	113.15	16.15
	о/о**																	
	52	гарнир	Картофель запеченный	150		3.15	4.5	17.55	122.85	0.16	0.11	25.3	15	0.03	16.26	94.6	35.32	
	493	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0.2	0	14	56	0	0	0	0	0	0.46	0	0.09	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.14	0.22	7.44	36.26	0.02	0.024	0.08	0	0	6.8	24	8.2	
				Итого за прием пищи:	760		35.06	33.74	74.52	750.09	0.326	0.514	42.06	54.3	1.187	211.05	501.58	129.38
			Итого за прием пищи:	670		18.5	19.52	62.82	509.16	0.29	0.434	41.56	53.94	1.16	193.7	388.43	113.23	
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					31.92										
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					21.67										

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)
 о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

гиральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
3.45	232.5	0.002	0.0002	0.02
0.54	61.26	0.0005	0.002	0.007
2.79	232.65	0.023	0.027	0.1
0.86	13.56	0	0	0
0.46	73.5	0.002	0.002	0.012
8.1	613.47	0.0275	0.0312	0.139
1.08	58.1	0.009	0.013	0.024
0.06	0.88	0	0	0
1.34	278.8	0.006	0	0.036
0.97	98.28	0.0036	0.006	0
15.9	807.75	0.008	0.001	0.045
0.06	0.68	0	0	0
0.84	27.9	0.001	0.002	0
0.46	73.5	0.002	0.002	0.012
20.71	1345.9	0.0296	0.024	0.117
19.74	1247.6	0.026	0.018	0.117