

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минер			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	
Завтрак	166	закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	90/10		8,9	10,3	46,5	313,9	0,14	0,18	1,01	0,017	0,29	130,82	143,41	32,82	
	268	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200		5,27	6,05	30,4	197,13	0,05	0,023	0,71	34,3	0,1	145,4	153,7	31,87	
	629	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7		0,24	0,05	13,88	56,93	0	0,01	2,8	0,64	0	8,2	9,78	5,24	
	119	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72	0,04	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	
	этик.	3 блюда	Фруктовый десерт	250		1,5	0	31,25	131									
			Итого за прием пищи:	795			17,68	16,83	111,48	807,22	0,25	0,247	4,6	34,957	0,39	302,32	396,29	97,63
			Доля суточной потребности в энергии, %							34,35								
Обед	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	
	142	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200/10/10		4,45	6,79	7,06	107,15	0,07	0,08	24,69	10	0,008	37,1	73,62	21,29	
	255	2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	250		27,75	11,25	38	365,25	0,6	0,2	1,27	150	0	18,85	291,7	61,8	
	508	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,5	0	28	110,00	0,01	0	0,5	0	0	28	19	7	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,04	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:	650			36,57	18,92	106,06	745,56	0,77	0,364	34,04	160	0,008	130,35	497,72	135,79
			Доля суточной потребности в энергии, %							31,73								

альные вещества, мг

<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
1,06	169,11	0,011	0,007	0,031
0,45	228,17	0,014	0,006	0,04
0,91	15,34	0	0	0
0,84	27,6	0,001	0,002	0
0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
3,72	513,72	0,028	0,017	0,083
3,45	232,5	0,002	0,0002	0,02
0,07	329,8	0,006	0	0,032
3,24	461,72	0,01	0,007	0,1
1,5	0,6	0	0	0
0,84	27,9	0,001	0,002	0
0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
9,56	1126	0,021	0,0112	0,164