

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	
Завтрак		106	закуска	Огурцы порционные	60		0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,02	6	10	0	13,8
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная "Домашняя"	90		15,2	14,04	8,9	222,75	0,37	0,15	0,09	25,83	0,16	54,18
	о/о**	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		20,01	18,11	3,35	253,84	0,08	0,13	2,52	0	0	13,41
		52	гарнир	Картофель запеченный с сыром "Парабола"	150		4,04	5,03	23,05	153,63	0,19	0,11	32,54	33	0,08	60,7
		520	гарнир	Картофельное пюре "Антошка"	150		3,04	4,76	20,01	135,04	0,16	0,12	25,74	33,23	0,1	40,43
		508	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,5	0	28	110,00	0,01	0,02	0,5	0	0	28
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8
	п/к*			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>		<b>22,76</b>	<b>19,49</b>	<b>77,69</b>	<b>579,04</b>	<b>0,628</b>	<b>0,33</b>	<b>39,21</b>	<b>68,83</b>	<b>0,24</b>	<b>170,88</b>
	о/о**			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>		<b>26,57</b>	<b>23,29</b>	<b>69,1</b>	<b>591,54</b>	<b>0,308</b>	<b>0,32</b>	<b>34,84</b>	<b>43,23</b>	<b>0,1</b>	<b>109,84</b>
	п/к*			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>24,64</b>						
	о/о**			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>25,17</b>						
Обед		106	закуска	Огурцы порционные	60		0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,02	6	10	0	13,8
		134	1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200/10/10		3,5	7	11,64	123,36	0,08	0,08	8,14	180	0	25,9
		80	2 блюдо	Филе птицы тушенное в томатном соусе	90		14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,11	3,83	19,5	0	20,58
		516	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		5,23	5,36	32,17	197,84	0,09	0,02	0	30	0,11	11,3
		493	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	0,46
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,04	0,01	0	0	0	11,1
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>		<b>27,53</b>	<b>26,17</b>	<b>85,95</b>	<b>696,54</b>	<b>0,308</b>	<b>0,264</b>	<b>18,05</b>	<b>239,5</b>	<b>0,11</b>	<b>89,94</b>
				<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>29,64</b>						

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

о/о\*\* - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Минеральные вещества, мг

P	Mg	Fe	K	I	Se	F
25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
117,54	24,8	1,6	268,38	0,007	0,0027	0,09
462,7	28,92	3,18	302,3	0,007	0	0,059
170,14	37,4	1,46	805,4	0,02	0	0,05
95,49	32,59	1,19	701,4	0,008	0,002	0,042
19	7	1,5	41,85	0,002	0,003	0
43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
399,48	98,8	5,94	1325,3	0,0316	0,0089	0,152
669,99	98,11	7,25	1255,3	0,0196	0,0082	0,113
25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
71,9	22,5	0,36	466,22	0,006	0,002	0,04
74,39	22,98	0,95	204	0,0036	0,0009	0,9
45,8	8,9	0,82	1,1	0	0	0
0	0,09	0,06	0,68	0	0	0
65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
306,69	90,57	3,85	891	0,0126	0,0071	0,952