

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп. экв	Д, мкг	Са	
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	
	196	горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150		18	14,1	31,35	328,8	0,06	0,34	0,52	0,06	0,41	219,33	
	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	
				Итого за прием пищи:	550		22,07	14,98	78,35	547,96	0,15	0,424	8,1	0,06	0,41	266,19
				Доля суточной потребности в энергии, %					23,32							
Обед	133	закуска	Кукуруза консервированная	60		1,32	0,24	8,82	40,8	0	0,03	2,88	1,2	0	3	
	131	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	220		3,74	6,46	9,98	112,8	0,063	0,08	7,58	132,44	0,06	39,9	
	п/к*	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**	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		20,01	18,11	3,35	253,84	0,08	0,13	2,52	0	0	13,41	
	445	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150		8,76	6,66	39,61	253,09	0,3	0,11	0	31,27	0	14,55	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	
				Итого за прием пищи:	765		32,74	28	109	820,1	0,798	0,402	14,63	190,74	0,22	143,68
				Итого за прием пищи:	765		37,55	32,07	103,45	851,19	0,508	0,382	17,06	164,91	0,06	102,91
				Доля суточной потребности в энергии, %					34,90							
			Доля суточной потребности в энергии, %					36,22								

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

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

Минеральные вещества, мг						
P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	18	3,45	232,5	0,002	0,0002	0,02
259,58	35,46	1,13	155,26	0,0086	0,025	0,03
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
372,98	81,25	5,94	489,84	0,0136	0,0292	0,062
30	0	0,24	81,6	0	0,0003	0,011
80,3	27,9	1,51	320,8	0,006	0	0,036
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
207,52	138,6	4,65	273,8	0,003	0,005	0,02
18	10	0,4				
54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0
24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
531,86	225,75	9,56	1041,3	0,0188	0,012	0,169
877,02	229,87	11,14	1075,3	0,0188	0,0093	0,138