

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Са	Р	
	133	закуска	Кукуруза консервированная	60		1,32	0,24	8,82	40,8	0	0,03	2,88	1,2	0	3	30	
Завтрак	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	74,39	
	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	45,8	
	160	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	
	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	
				Итого за прием пищи:	540		24,34	19,88	80,97	604,18	0,19	0,19	54,79	50,7	0,11	53,09	226,96
				Доля суточной потребности в энергии, %						25,71							
	Обед	134	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5
133		1 блюдо	Суп картофельный с мясом	210		3,98	3,8	16,4	116,36	0,02	0,1	1,2	0	0	5,54	22,67	
75		2 блюдо	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90		12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	
511		гарнир	Рис отварной с маслом	150		3,7	5,2	38,5	219	0,02	0,03	0	0,21	0,08	57,73	92,89	
104		3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		0	0	18,6	73	0,3	0,01	20	0,12	1,15	0	0	
119		хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	
120		хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,03	0,036	0,12	0	0	10,2	36	
				Итого за прием пищи:	870		25,31	12,46	124,23	724,19	0,46	0,316	43,22	162,33	1,37	140,22	370,66
				Доля суточной потребности в энергии, %						30,82							

Минеральные вещества, мг

Mg	Fe	K	I	Se	F
0	0,24	81,6	0	0,0003	0,011
22,98	0,95	204	0,0036	0,0009	0,9
8,9	0,82	1,1	0	0	0
1,33	0,37	9,3	0	0	0
13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
54,41	3,4	388,1	0,0062	0,0042	0,923
13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
6,36	0,39	565,8	0,006	0	0,05
16,9	0,5	83			0,51
16,2	0,76	0,52	0	0,008	0,027
0	0	0	0	0	0
29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
41,3	0,69	110,25	0,003	0,003	0,018
123,51	6,9	1218,4	0,014	0,0145	0,62