

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	г, рзл. экв	D, мкг	Ca	P	
Завтрак	172	закуска	Горошек консервированный	60		1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	
	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	
	204	гарнир	Картофель запеченный с зеленью.	150		3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15,3	0,06	16,26	94,6	
	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	95,49	
	638	3 блюдо	Компот из кураги	200		1,3	0	23,73	96	0,02	0,02	1	0	0	40,2	45,38	
	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	
	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:	550		21,85	7,33	78,75	476,12	0,36	0,364	29,2	246,5	0,22	133,96	408,03
				Доля суточной потребности в энергии, %						20,26							
Обед	613	закуска	Маринад из моркови "Чудесный"	60		0,7	5,33	5,9	74,37	0,03	0,02	3,3	0	0	16,28	15,35	
	48	1 блюдо	Уха с рыбой	200		5,8	4,8	8	97,4	0,08	0,08	15,42	96	0,06	49,12	97,18	
	п/к*	152	2 блюдо	Котлета мясная "Лукоморье"(говядина, мякоть куриная)	90		17,82	11,97	8,28	211,77	0,063	0,13	1,73	54	0,23	16,37	148,97
	о/о**	423	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	100		15	20	5,01	260	0,07	0,12	2,48	20	0	32,87	178,2
		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	207,52
		107	3 блюдо	Сок фруктовый	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18
		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:	740		36,42	29,32	101,23	815,29	0,533	0,37	24,53	181,27	0,29	126,52	554,62
				Итого за прием пищи:	750		33,6	37,35	97,96	863,52	0,54	0,36	25,28	147,27	0,06	143,02	583,85
				Доля суточной потребности в энергии, %						34,69							
				Доля суточной потребности в энергии, %						36,75							

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

Минеральные вещества, мг

Mg	Fe	K	I
12,6	0,42	438,6	0
16,9	0,5	83	
35,32	15,9	805,4	0,02
32,59	1,19	701,4	0,008
26,25	0,83	243	0,0006
19,5	0,84	27,9	0,001
8,2	0,46	73,5	0,002
145,9	4,93	1932	0,1316
19,5	0,41	199,1	0,002
25,38	0,84	321,4	0,004
18,37	2,16	310,86	0,006
23,18	2,4	266,67	0,006
138,6	4,65	273,8	0,003
10	0,4		
13	0,56	18,6	0,0006
8,2	0,46	73,5	0,002
233,05	9,48	1197,3	0,0176
237,86	9,72	1153,1	0,0176