

	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. эке	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150		18,75	19,5	2,7	261,45	0,07	0,57	0,61	390	2,66	268,68	323,68	23,86	2,74	
	693	гор. Напиток	Какао с молоком	200		3,63	2,73	22,9	130,69	0,04	0,26	1,3	20	0,06	125,72	48	31	1,04	
	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	19,5	0,84	
	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	0,46	
				Итого за прием пищи:	550		26,25	22,66	63,25	569,40	0,17	0,894	21,49	410	2,72	436,3	477,58	96,06	8,38
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,23										
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	128	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	220		4,68	8,19	10,33	134,49	0,06	0,08	16,02	10	0,06	37,08	76,03	23,82	1,34	
	п/к*	78	2 блюдо	Биточек из рыбы "Бриз"	90		15,03	9,99	14,58	208,08	0,08	0,08	0,34	36	0,36	55,71	157,05	28,78	0,95
	о/о**	148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90		19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	0,11	2,4	173,7	0,21	27,88	104,45	17,88	0,49
	п/к*																		
	о/о**	ТТК №541	гарнир	Рагу овощное "Пятерочка"	150		1,27	12,2	9,27	152,36	0,07	0,007	10,61	420	0,006	12,73	27,73	19,43	0,61
		493	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	0,46	0	0,09	0,06
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57
	п/к*			Итого за прием пищи:	730		25,12	18,76	85,05	620,89	0,22	0,24	35,96	46	0,42	142,4	377,68	105,69	7,48
	о/о**			Итого за прием пищи:	730		31,07	36,72	85,95	810,51	0,24	0,277	48,63	603,7	0,276	127,3	352,81	114,22	7,63
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,42									
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						34,49										

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

веществ

К
417
213,9
308,4
27,9
73,5
1040,7
417
278,8
216,63
88,47
35,24
0,68
41,85
91,87
1046,8
953,91