

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Са	Р	Мг	
Завтрак	п/к*	106	закуска	Огурцы порционные	60		0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,02	6	0	0	13,8	25,2	8,4
	п/к*	91	2 блюдо	Биточек мясной "Пионерский"	90		17,82	11,97	8,28	211,77	0,36	0,14	0,09	0,45	0,14	54,18	117,54	24,85
	о/о**	437	2 блюдо	Гуляш (говядина)	100		15,3	17,69	3,55	234,55	0,06	0,11	2,44	0	0	11,39	159,18	20,86
		51	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью	150		3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	0,09	21	0	0	14,01	78,63	29,37
	о/о**	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	32,59
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		0	0	37,2	146	0,6	0,1	40	0,24	0,96	0	0	0
		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
		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
	п/к*			Итого за прием пищи:	550		24,87	16,36	93,33	625,78	1,178	0,384	67,17	0,69	1,1	99,89	310,77	90,32
	о/о**			Итого за прием пищи:	560	0	22,09	22,94	82,96	623,85	0,888	0,384	74,26	33,47	1,06	83,52	369,27	89,55
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						26,63								
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						26,55									
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
		144	1 блюдо	Суп картофельный с горохом и мясом	210		7,9	7,04	17,21	164,02	0,22	0,1	11,35	0	0	25,9	105,49	33,78
		197	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		13,83	14,42	8,03	218,79	0,07	0,18	10,53	0,027	0,42	78,42	143,7	20,38
		82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95		23,46	16,34	0,57	243,58	0,05	0,12	0,96	32,11	0,06	30,95	180,14	23,62
		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	8,9
		212	3 блюдо	Компот яблоко - черноплодная рябина	200		0,2	0	15,96	65,2	0	0	1,22	0	0	5,08	6,6	2,44
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13
		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
				Итого за прием пищи:	840	0	30,3	27,18	106,56	799,11	0,43	0,36	42,68	30,027	0,53	158,9	385,69	100,2
				Итого за прием пищи:	845	0	39,93	29,1	99,1	823,9	0,41	0,3	33,11	62,11	0,17	111,43	422,13	103,44
				Доля суточной потребности в энергии, %						34,00								
			Доля суточной потребности в энергии, %						35,06									

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

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

аральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0,36	114,23	0	0	0
1,6	223,7	0,007	0,0018	0,036
2,32	266,67	0,006	0	0,05
1,32	809,4	0,008	0,0006	0,045
1,19	701,4	0,008	0,002	0,042
0	0	0	0	0
0,84	27,9	0,001	0,002	0
0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
4,58	1248,7	0,018	0,0064	0,093
5,17	1183,7	0,017	0,006	0,104
3,3	417	0,003	0,0005	0,015
2,14	499,2	0,004	0,002	0,02
1,09	237,86	0	0	0,1
1,55	190	0,002	0	0,09
0,82	1,1	0	0	0
0,42	0,36	0	0	0
0,56	18,6	0,0006	0,001	0
0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
8,79	1247,6	0,0096	0,0055	0,147
9,25	1199,8	0,0116	0,0055	0,137