

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рети. экв	Д, мкг	Са	Р	
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	
	248	горячее блюдо	Запеканка овсяно-творожная со сгущенным молоком	150		22,38	11,74	32,58	327,28	0,09	0,33	1,45	60	0,27	234,33	286,56	
	116	горячий напиток	Горячий шоколад	200		3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	0,32	1,08	40	0,1	178,44	136,9	
	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	
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540</b>		<b>28,76</b>	<b>15,29</b>	<b>81,4</b>	<b>583,78</b>	<b>6,66</b>	<b>0,711</b>	<b>22,11</b>	<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>451,07</b>	<b>488,56</b>
			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>							<b>24,84</b>							
Обед	133	закуска	Кукуруза консервированная	60		1,32	0,24	8,82	40,8	0	0,03	2,88	1,2	0	3	30	
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200		4,8	7,6	9	123,6	0,04	0,1	1,92	167,8	0	32,18	49,14	
	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	
	п/к*	520	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5
	о/о**	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
		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	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	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30
	п/к*			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>		<b>34,54</b>	<b>32,17</b>	<b>98,77</b>	<b>830,56</b>	<b>0,3</b>	<b>0,41</b>	<b>29,45</b>	<b>364,3</b>	<b>0,31</b>	<b>140,57</b>	<b>415,19</b>
	о/о**			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>		<b>34,54</b>	<b>28,27</b>	<b>102,07</b>	<b>808,81</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>32,3</b>	<b>342,7</b>	<b>0,21</b>	<b>118,22</b>	<b>408,32</b>
	п/к*			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>35,34</b>							
	о/о**			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>34,42</b>							

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

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

<b>Минеральные вещества, мг</b>					
<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>K</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
45,1	1,5	210,04	0	0,02	0,03
25,2	0,42	319,2	0,016	0,004	0,04
13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
101,9	6,13	1038,1	0,021	0,0265	0,097
0	0,24	81,6	0	0,0003	0,011
14,76	0,64	547,4	0,006	0	0,064
17,88	0,49	88,47	0,11	0,0009	0,51
27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
29,37	1,32	809,4	0,008	0,0006	0,045
10	0,4				
29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
109,94	4,74	1552,6	0,1285	0,0087	0,647
111,51	4,92	1660,6	0,1285	0,0073	0,65