

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|------------|-------------|----------------|---|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | |
| Завтрак | 1 | закуска | Сыр порциями | 15 | | 3,66 | 3,54 | 0 | 46,50 | 0 | 0,045 | 0,24 | 43,2 | 0,14 | 150 | 81,6 | |
| | 259 | 2 блюдо | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 177 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | | 19,71 | 3,42 | 1,26 | 114,3 | 0,06 | 0,18 | 3,98 | 28,8 | 0 | 21,32 | 76,22 | |
| | 516 | гарнир | Макароны отварные с маслом | 150 | | 5,22 | 5,35 | 32,16 | 197,67 | | 0,2 | 2,25 | 30 | 0,11 | 1,8 | 14,87 | |
| | 508 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,5 | 0 | 28 | 110,00 | 0,01 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,78 | 0,18 | 11,05 | 60,00 | 0,025 | 0,008 | 0 | 0 | 0 | 9,25 | 54,5 | |
| | 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 | |
| | | | | Итого за прием пищи: | 410 | | 12,3 | 9,29 | 78,65 | 450,43 | 0,055 | 0,277 | 3,07 | 73,2 | 0,25 | 195,85 | 193,97 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 500 | | 32,01 | 12,71 | 79,91 | 564,73 | 0,115 | 0,457 | 7,05 | 102 | 0,25 | 217,17 | 270,19 |
| | | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 19,17 | | | | | | | | |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 24,03 | | | | | | | | | |
| Обед | 25 | закуска | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | | 0,6 | 0,45 | 12,3 | 54,9 | 0,03 | 0,045 | 7,5 | 3 | 0 | 28,5 | 24 | |
| | п/к* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | о/о** | 203 | 1 блюдо | Суп картофельный с колбасками и гречками | 200/10 | | 3,8 | 3,73 | 15,43 | 105,12 | 0,08 | 0,063 | 3,94 | 178 | 0,06 | 11,5 | 62,5 |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 101 | 3 блюдо | Отвар из шиповника | 200 | | 0,8 | 0 | 24,6 | 101,2 | 0 | 0,04 | 140 | 100 | 0 | 21,6 | 6,8 | |
| | 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: | 860 | | 23,67 | 23,77 | 99,65 | 717,91 | 0,16 | 0,259 | 150,02 | 103,21 | 0,08 | 137,12 | 372,27 |
| | | | | Итого за прием пищи: | 860 | | 27,47 | 27,5 | 115,08 | 823,03 | 0,24 | 0,322 | 153,96 | 281,21 | 0,14 | 148,62 | 434,77 |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 30,55 | | | | | | | | | |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 35,02 | | | | | | | | | |

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

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

| Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------------------------|------|--------|--------|--------|-------|
| Mg | Fe | K | I | Se | F |
| 7,05 | 0,09 | 13,2 | 0 | 0 | 0 |
| 22,3 | 0,96 | 360,2 | 0,0054 | 0 | 0,14 |
| 0 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 1,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| 16,25 | 0,7 | 23,25 | 0,0008 | 0,002 | 0 |
| 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| 38,5 | 2,77 | 111,65 | 0,0028 | 0,004 | 0,012 |
| 60,8 | 3,73 | 471,85 | 0,0082 | 0,004 | 0,152 |
| 18 | 3,45 | 232,5 | 0,003 | 0,0003 | 0,03 |
| 19,16 | 0,96 | 319,2 | 0,004 | 0 | 0,021 |
| 20,86 | 2,32 | 266,67 | 0,006 | 0 | 0,05 |
| 16,2 | 0,76 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 |
| 3,4 | 0,66 | 8,68 | 0 | 0 | 0 |
| 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 |
| 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| 86,16 | 8,49 | 609,77 | 0,012 | 0,0123 | 0,119 |
| 105,32 | 9,45 | 928,97 | 0,016 | 0,0123 | 0,14 |