

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
завтрак																			
Жаркое по домашнему	200	18.5	20.7	18.9	337.2	0.130	7.7	0	3.6	0.2	34.8	48.5	235.5	4.4	0.7	84.4	259	2015	
Овощи по сезону	25	0.2	0	0.3	3.3	0	0.3	0	0	0	5.3	3.3	5.5	0.3	0	0	515/576	2004	
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0	0	0	685	2004	
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0		Ту 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за прием пищи	475	20.5	21	44.5	452.9	0.15	8	0	3.9	0.2	49.7	62.4	266.4	5.9	0.8	84.4			
Овощи по сезону	15	0.4	0	1	6	0	0.6	0	0.150	0.6	2.7	5.7	8.4	0.2	0.2	0	515.576	2004	
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3.3	20.5	132.6	0.110	12	0	2.7	0.08	35	36.7	113.7	1.3	0.5	69.2	133	2004	
Печень по строгановски	100	13.6	13.6	4	195	0.190	28.9	5.5	3	1.4	25.6	14.8	223.3	4.8	3.6	86	431	2004	
Крупа гречневая рассыпчатая	180	10.4	9.4	51.1	334.8	0.240	0	0	0.7	0.120	17.8	163	244.7	5.5	1.8	67.4	508	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с вит с	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	0.02	32.5	17.5	23.4	0.7	0	0.2	639	2004	
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0		Ту 10.71.11-002483630077-2016	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.340	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		Гост 2077-84	
Итого за прием пищи	800	32.9	26.7	128.2	890.8	0.9	42.2	5.5	7.55	2.22	122.8	249.3	652.1	13.3	6.4	223.9			
Итого за день		53.4	47.7	172.7	1343.7	1.05	50.2	5.5	49.75	2.42	172.5	311.7	918.5	19.2	7.2	308.3			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
завтрак																					
Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004			
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004			
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004			
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004			
Кондитерские изделия без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		Гост 24901-2014			
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		Тв 10.71-00248363077-2016			
Итого за прием пищи	545	21.14	23.31	60,9	542,3	0,275	23,82	0,08	0,88	0,12	104,9	59,1	330,7	2,9	1,7	170,8					
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515576	2004			
Щи из свежей капусты картофеля, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004			
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004			
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004			
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		Гост 2077-84			
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003			
Итого за прием пищи	750	31,8	35	139	950,8	0,550	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3					
Итого за день		52,9	58,31	199,9	1493,1	0,83	58,26	10,1	7,48	0,35	270,6	160,3	763,7	9	3,8	329,1					

