

	№ рецептуры		выход г.	вода г.	белки г.	в т.ч. Животные	жиры г.	в т.ч. Раст	НЖК г.	хол г.	МДС г.	крахмал г.	углеводы г.	пищевые волокна г.	органические кислоты г.	зола г.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ мкг	ТЭ, мг	B1 мг	B2 мг	PP мг	HЭ мг	C мг	ЭЦ ккал
завтрак	181	манной крупы с маслом и сахаром	220	159	6,11	2,95	10,72	0,31	6,75	25,91	21,18	21,02	42,36	1,1	0,1	1,68	359	188	134	20,3	118	0,5	58	39	64	0,52	0,08	0,17	0,46	1,58	1,17	291
	379	кофейный напиток	180	177,4	3,17	2,9	2,7	0,1	1,7	8	15,8	0,06	14,31	0,04	0,1	0,76	50,1	146,3	125,8	14	90	0,13	20	10	22,2		0,044	0,156	0,1	0,8	1,3	90,9
	2	бутерброд с повидлом	55	19,17	2,4	0,04	3,87	0,24	2,42	8,5	13,28	14,55	27,83	0,98	0,15	0,61	150	55,2	10	5,6	22,8	0,6	20	15	22,5	0,39	0,04	0,019	0,3	0,71	0,1	156
	452	печенье	25	2,03	2,088	1	1	0,128	0,23	42,53	12,66	6,61	19,72	0,45		0,165	11,18	29,5	7,22	5,5	26,87	0,455	20,05	4,81	20	0,228	0,03	0,043	0,245	0,715		94,5
			480	357,6	13,77	6,89	18,29	0,778	11,1	84,94	62,92	42,24	104,2	2,57	0,35	3,215	570,3	419	277	45,4	257,7	1,685	118,1	68,81	128,7	1,138	0,194	0,388	1,105	3,805	2,57	632,4
обед	20	салат из свежих огурцов	100	88,02	0,83		5,03	5,03	0,618		1,74	0,095	1,835	0,818	0,59	3,45	967,2	151,3	33,9	13,9	23,2	0,638		320,4	53,36	0,446	0,147	0,028	0,112	0,234	7,078	56
	112	суп с макаронными изделиями и картофелем	250	225	2,57		2,78	2,78	0,4		2,43	12,61	15,69	1,84	0,2	1,9	586,4	360,6	29,5	23,8	57,7	1		1240	207	1,45	0,09	0,05	0,955	1,46	6,075	109
	241	мясо отварное говяждтна перловка отварная	30	18,94	5,26	5,15	4,215	0,008	2,49	26,75	0,105	0,553	0,6	0,03	0,023	0,72	222,6	46,24	8,69	5,78	42,88	0,698	3,78	1,688	19,5	0,15	0,012	0,027	0,87	2,55	0,004	61,13
	302	рассыпчатая	180	140,5	5,94	0,054	5,78	0,71	3,49	11,9	0,658	41,59	38,07	4,938		0,59	781	110	25,7	26	206	1,1		26	31,6	0,78	0,054	0,036	1,1	2,4		220,5
	260	гуляш из говядины	100	30,83	14,54	6,98	16,7	4,35	3,43	31,5	0,8	0,65	3,2	0,21	0,07	1,84	558	155,5	10,9	11,02	77	1,52		43,2	8	1,31	0,02	0,5	1,8	3,34	0,46	222
	376	чай с сахаром	180	199,9	0,07		0,02	0,02			15		13,5	0,03		0,03	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28							0,02		0,03	54
	ПР	хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,2	0,2			0,42	9,24	9,66	0,66		0,3			4,6	6,6	17,4	0,22				0,26	0,02					46,76
	ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44			0,96	18,8	19,76	3,2		0,68			9,2	10	42,4	1,24				0,36	0,04					91,96
полдник			900	724,8	33,03	12,18	35,17	13,54	10,43	70,15	22,11	83,54	102,3	11,73	0,883	9,51	3116	832,2	133,6	98,5	469,4	6,696	3,78	1631	319,5	4,756	0,383	0,641	4,857	9,984	13,65	861,4
	378	чай с молоком	180	192,8	1,52	1,45	1,35	0,02	0,89	4,2	15,9		13,31	0,03	0,1	0,73	50,3	154,6	126,6	15,4	92,8	0,41	10	5	11,1		0,04	0,16	0,12	0,8	1,33	67,81
	456	корж молочный	70	11,84	4,89	0,6	8,43	7,92	1,97	17,7	20,87	26,81	34,52	1,74	0,01	0,41	20,9	72,3	19,2	17,8	48,5	0,85	8	2	9	2,99	0,08	0,05	0,87	1,97	0,05	266,9
	338	банан	100	148	3		1	1	0,4		38	4	21	3,4	0,8	1,8	62	696	16	84	56	1,2		240	40	0,8	0,08	0,1	1,2	1,8	20	96
ужин			350	352,6	9,41	2,05	10,78	8,94	3,26	21,9	74,77	30,81	68,83	5,17	0,91	2,94	133,2	922,9	161,8	117,2	197,3	2,46	18	247	60,1	3,79	0,2	0,31	2,19	4,57	21,38	430,7
	302	гречка отварная рассыпчатая	180	117,1	11,46	0,05	8,12	3,05	3,8	11,9	1,35	50,16	46,08	10,23		1,56	777	346	19,76	181	271	6,08		30,2	33,4	0,81	0,27	0,15	3,3	6,66		292,5
	234	котлеты рыбные	100	54,68	8,68	5,45	7,32	3,71	2,04	24,43	1,54	8,43	9,97	1,21	0,22	1,11	802	177	45,6	35,52	102	0,86	15	14,38	20,87	2,6	0,047	0,08	0,52	1,76	0,71	120
	377	чай лимоном	180	206	0,13		0,02	0,02			15,2		12,32	0,19	0,44	0,07	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		1		0,01			0,03	0,01	2,83	50,27
	1	бутерброд с маслом	40	13,84	2,36	0,08	7,49	0,24	4,77	17	0,34	14,55	14,89	0,78	0,09	0,55	151,2	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35	40	30	45	0,44	0,034	0,021	0,28	0,67		136
	ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	21,18	3,36		0,66	0,66			1,44	28,2	19,73	4,8		1,02			13,8	15	63,6	1,86					0,07					92
паужин			540	412,8	25,99	5,58	23,61	7,68	10,61	53,33	19,87	101,3	103	17,21	0,75	4,31	1731	575,2	101,8	238,1	463,5	9,51	55	75,58	99,27	3,86	0,421	0,251	4,13	9,1	3,54	690,8
	385	молоко кипяченое	200	178,2	5,8	5,8	5		3,4	16	9,6		9,6		0,2	1,4	100	292	240	28	180	0,2	40	20	44		0,08	0,3	0,2	1,6	2,6	107
			200	178,2	5,8	5,8	5	0	3,4	16	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4	100	292	240	28	180	0,2	40	20	44	0	0,08	0,3	0,2	1,6	2,6	107
ИТОГО			2470	2026	88	32,5	92,85	30,94	38,8	246,3	189,3	257,9	388	36,68	3,093	21,38	5650	3041	914,2	527,2	1568	20,55	234,8	2043	651,5	13,54	1,278	1,89	12,48	29,06	43,74	2722