

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Понедельник		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
153/261	Пудинг творожный / соус молочный	150/50	16.63	21.69	31.19	380	0.27	3.1	0.17	1.55	257.55	355	38.16	1.3
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	60	0	2.9	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.8	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	20.8	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.60	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
47	Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	2.45	0.01	0.40	20.78	54.19	10	0.05
374	Котлета, рубленая из птицы с соусом	100	12.1	9.7	9.8	175.0	0.06	0.4	53	0.9	107	118	18	0.86
235	Капуста тушеная	200	7.13	9.54	23.1	189.74	0.14	9	0.1	0.3	121.1	95	28.06	2.6
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4