

№ 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
	Четверг		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
107	Каша манная	250	12.5 3	2.87	19.5 9	148.48	0.04	4.58	0.15	1.49	140.26	253.37	36.2	0.4 2
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9 5	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.5 1
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.2 6	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.2 7
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	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
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
42	Рассольник	250	5	11.3	32.3 8	149.6	0.1	6.7	0.02	0.42	27.7	65.75	32.55	0.4 3
181	Жаркое по домашнему	300	18.9 4	14.6	8.13	319.69	0.34	5.15	0.27	0.33	302.15	423.28	18.39	1.2 8
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.8 9	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.0 9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4