

№ 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
102	Каша «Дружба»	250	10.7 1	9.49	29.9 9	236.8	0.22	3	0.17	1.41	45.25	256.4	23.96	0.7 8
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.3 1	60	0	2.16	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.4 0	15.1 0	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22	0.7 2
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1
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
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.3 8	136.80	0.04	4.4	0.1	1.56	35.91	36.85	25.85	1.0 9
46	Суп с клецками	250	3.75	3.29	16.8 4	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.86	9.51	0.4 6
192	Печень говяжья по - строгановски	100	12.2 1	11.7 1	23.6 9	192.8	0.14	2.9	0.03	0.23	178	258.29	0.64	0.3 5
241	Картофельное пюре	200	6.4	10.7	26.2 9	219.46	0.2	5.8	0.1	0.3	113.2	99	20	1.3
293	Сок	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