



Имя: Наталья
 Фамилия: Гусева
 Секс:
 Возрастная группа: 12 лет и старше



Утверждаю
 Директор ВНИИТ
 И.И. Васильев
 Дата: 21.02.2012

Меню

Завтрак

№ рецептурной бланда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мг)	F			
900	Каша из пшеницы	200.00	7.72	0.07	0.00	38.92	109.81	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
392	Омлет с сыром	50.00	17.50	6.70	7.05	14.62	183.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.18	0.22	139.20	98.00	9.48	0.49	13.98	0.96	4.03	0.00	
885	Каша из риса и льна с маслом 250/10 М-170	200.00	17.11	7.59	13.48	40.84	303.20	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	186.37	192.84	44.64	0.63	241.84	12.92	6.79	0.00	
580	Хлеб пшеничный	40.00	3.17	3.04	0.32	18.44	85.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	6.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00	

Обед

№ рецептурной бланда	Вес порции, г	Цена	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Se (мг)	F		
851	Хлеб Фангоновый	40.00	2.44	2.72	0.52	15.20	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	3.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00
720	Чай с лимоном М-377	200.00	2.77	0.16	0.00	15.20	69.16	0.00	0.00	2.60	0.00	0.01	0.00	2.80	1.64	0.64	0.04	11.41	0.01	0.00	0.00
819	Витонка "Солнышко" с сметаной и томатом соусом 50/50	100.00	33.38	12.39	8.96	8.07	210.80	0.01	0.01	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
802	Макаронные изделия отварные М-300	180.00	7.24	7.01	8.88	38.07	235.76	0.06	0.02	0.00	0.03	0.98	0.09	4.88	45.49	8.12	0.86	81.81	0.92	0.00	0.00
429	Салат из свеклы отварной М-52	100.00	4.02	1.35	8.08	7.81	91.05	0.02	0.04	0.50	0.00	2.73	0.00	28.15	40.89	20.90	1.33	0.00	0.85	0.66	0.00
711	Ци из свежей капусты с картофелем от сметаной 2000	250.00	11.10	4.88	8.94	8.26	122.72	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.08	21.89	0.78	302.70	4.25	0.39	0.01