

№ рец. Сб. 2010 г	2	3	4	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.					№ рецептур	№ сборник а рец.
				Белки,г	Жиры,г.		Углевод.г.	Са	Мg	P	Fe	B1	B2	B12	B6	B12	B13	B14		
День: Понедельник																				
Неделя: вторая																				
Сезон: Зима-Весна																				
ЗАВТРАК																				
4.6		1/80		7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	10,4	140,13	1,57	0,05	0,32	0,16	0,13	2,29	2010			
4.1		1/30		0,36	1,26	2,31	23,25	12	4,5	11,25	0,21	0,0075	0,015	0,12	2,25	57	2010			
4.14		180/9/5		0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0,03	0,01	4,12	412	2010			
		1/20		3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
		430		11,25	16,39	32,58	324,56	95,6	29,83	189,38	2,86	0,1215	0,359	6,71	2,39					
ОБЕД																				
4.2		1/200		1,68	2,68	9,71	69,8	18,77	15,96	41,89	0,65	0,067	0,04	0,68	4,6	91	2010			
4.10		1/60		12,45	6,28	11,64	152,83	31,62	19,72	122,86	1,27	0,07	0,11	4,13	0,58	322	2010			
4.4		1/120		7,08	4,06	31,84	192	12,54	112,08	167,76	3,84	0,2	0,09	2,18	0	179	2010			
4.1		1/40		0,5	0,8	0,3	56,22	18,4	22					1,85	789	2005				
4.14		1/180		0,08	0,08	21,73	88	12,8	1,8	2,2	0,51	0,005	0,004	0,06	1,4	172	2011			
		1/40		3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
		1/30		1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016			
		720		26,93	14,7	94,88	704,33	113,83	198,8	417,01	8,24	0,456	0,288	13,66	8,43					
ПОЛДНИК																				
4.15		1/60		3,95	4,06	27,24	161	11,2	14,2	38,3	0,7	0,07	0,04	0,78	0	450	2010			
965		1/180		3,53	3,11	15,08	102,67	149,3	18	110,13	0,37	0,05	0,19	0,15	1,59	413	2010			
		230		7,48	7,17	42,32	263,67	160,5	32,2	148,43	1,07	0,12	0,23	0,93	1,59					
УЖИН																				
4.4		1/180		4,5	4,6	14,86	118,62	145,51	28	139,1	0,49	0,08	0,18	0,31	0,82	101	2010			
4.14		180/9		0,05	0,01	9,32	37,3	10,86	1,2	2,13	0,25	0	0,027	0,027	4,11	1	2010			
		380		4,55	4,61	24,18	155,92	156,17	27,2	141,23	0,74	0,08	0,18	0,337	0,847					
		2350		58,97	42,38	231,04	1581,93	533,27	323,1	1022,1	14,37	3,936	0,975	24,207	24,707					

