

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
П МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(ПШЕННЫЙ)		150	5,34	6,30	17,64	149,62	0,07	1,50	0,06	0,86	0,30	0,16	182,63	24,29	154,30	0,41	300,05	15,95	0,00	0,00	101	2015
И С МОЛОКОМ		150/8	1,54	1,21	8,42	51,10	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	58,28	9,27	41,19	0,56	90,84	4,50	0,00	0,00	412	2015
ТЕРЕБРОД С МАСЛОМ		40/7	1,45	11,08	9,89	117,30	0,02	0,00	0,09	0,53	0,00	0,00	5,28	2,64	15,83	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2015
того за прием пищи:		365	8,33	18,69	36,96	318,02	0,10	1,79	0,16	1,39	0,30	0,22	246,19	36,20	211,32	1,23	390,89	20,45	0,00	0,00		
II Завтрак																						
Ж ФРУКТОВЫЙ		100	0,50	0,10	10,10	70,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	418	2015
того за прием пищи:		100	0,60	0,10	10,10	70,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																						
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ		150	6,03	5,51	10,79	118,22	0,06	3,89	75,18	2,31	0,20	0,04	36,49	27,03	66,42	1,00	281,61	4,64	0,02	0,00	87	2015
АРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	13,59	3,72	16,77	155,30	0,12	8,98	77,55	1,07	0,30	0,09	47,97	59,31	154,99	1,64	782,15	11,02	52,03	9,12	292	2015
ЛПТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ		40	0,60	2,03	3,56	35,34	0,01	6,89	0,02	0,90	0,00	0,01	17,87	5,31	9,90	0,32	68,89	0,95	0,01	0,00	35	2008
ЭМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ		150	0,07	0,06	8,13	34,90	0,01	3,98	1,93	0,09	0,00	0,01	9,94	3,42	4,14	0,12	28,66	0,00	0,00	0,01	375	2008
ТЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ТЕБ РЖАНОЙ		30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,34	0,00	0,22	4,50	0,00	0,46	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
того за прием пищи:		560	24,45	12,37	66,31	475,29	0,54	23,74	154,90	9,56	0,50	0,63	129,01	123,15	328,33	5,35	1 305,01	16,61	52,06	9,13		
Полдник																						
АПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		120/15	24,34	15,61	22,15	331,22	0,06	1,23	0,11	0,90	0,40	0,34	279,71	32,81	307,47	0,61	322,55	7,07	0,04	0,03	237	2012
ЭФИР С САХАРОМ		150	4,35	4,80	10,14	104,46	0,05	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	177,08	24,00	144,00	0,15	216,12	13,50	0,00	0,00	435	2008
того за прием пищи:		285	28,69	20,41	32,29	435,68	0,11	2,43	0,15	0,90	0,40	0,54	456,79	56,81	451,47	0,76	538,67	20,57	0,04	0,03		
того за день:			61,97	61,47	144,66	1 298,99	0,76	29,96	155,21	11,85	1,20	1,40	838,99	220,16	998,12	8,74	2 354,57	58,63	52,10	9,16		