

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, 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																					
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ(ПШЕННЫЙ)	180	6.63	7.93	22.72	189.98	0.09	1.90	0.08	1.16	0.40	0.20	223.05	30.63	192.67	0.54	372.25	19.22	0.00	0.00	101	2015
АЙ С МОЛОКОМ	180/8	0.30	0.10	15.20	52.00	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.07	59.89	9.33	40.45	0.48	88.57	4.50	0.00	0.00	412	2015
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	1.76	13.44	12.00	156.00	0.03	0.00	0.11	0.64	0.00	0.00	6.40	3.20	19.20	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015
того за прием пищи:	425	8.69	21.47	49.92	397.98	0.13	2.18	0.20	1.80	0.40	0.27	289.34	43.16	252.32	1.34	460.82	23.72	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.50	0.10	10.10	90.00	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	0.50	0.10	10.10	90.00	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																					
УП ГОРОХОВЫЙ	180	13.00	5.92	23.72	201.96	0.24	5.64	95.22	4.55	0.20	0.08	64.56	41.99	119.20	2.62	586.03	7.48	0.03	0.00	87	2015
САРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15.25	4.71	20.75	186.87	0.14	11.18	98.21	1.35	0.40	0.11	61.65	68.82	185.27	1.96	952.90	13.08	57.24	10.03	292	2015
АЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.03	3.93	4.61	58.61	0.01	10.56	0.02	1.75	0.00	0.02	28.06	8.76	16.63	0.54	114.04	1.68	0.01	0.00		2012
ОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.05	0.07	9.26	40.81	0.01	2.17	2.84	0.09	0.00	0.01	11.30	4.23	4.09	0.12	32.67	0.06	0.00	0.02	375	2008
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.99	0.93	20.72	98.55	0.01	0.00	0.00	0.92	0.00	0.03	11.88	20.52	69.84	1.62	97.60	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.56	0.47	15.36	76.82	0.45	0.00	0.29	6.00	0.00	0.61	10.44	16.92	54.00	1.40	94.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
того за прием пищи:	680	34.88	16.03	94.42	663.62	0.86	29.55	196.58	14.66	0.60	0.86	187.89	161.24	449.03	8.26	1877.24	22.30	57.28	10.05		
Полдник																					
АЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180/20	29.33	18.70	26.89	398.72	0.06	1.34	0.13	1.22	0.54	0.38	304.80	36.07	355.12	0.76	342.39	4.57	0.05	0.04	237	2012
ЕФИР С САХАРОМ	180	5.22	5.76	12.37	126.15	0.05	1.44	0.05	0.00	0.00	0.23	212.50	28.80	172.80	0.18	259.35	16.20	0.00	0.00	435	2008
того за прием пищи:	380	34.65	24.46	39.26	524.87	0.11	2.78	0.18	1.22	0.54	0.61	517.30	64.87	527.92	0.94	601.74	20.77	0.05	0.04		
того за день:		78.62	62.06	193.70	1676.47	1.11	36.51	196.96	17.68	1.54	1.75	1001.53	273.27	1236.27	11.94	3059.80	67.79	57.33	10.09		