

9 день

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Зеленая творожная с молоком сущеница	150/30	31.9	14.2	41.7	0.10	0.40	30.70	0.10	0.40	287.60	41.90	337.90	1.20	1.00	307.20	3.30	0.00	0.00	223	2015	
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.3	0.10	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	37.90	0.50	0.30	56.20	25.10	0.00	0.00	0.00	424	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.90	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>37.1</b>	<b>19.4</b>	<b>99.7</b>	<b>0.20</b>	<b>13.43</b>	<b>30.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>330.10</b>	<b>59.90</b>	<b>392.60</b>	<b>4.88</b>	<b>1.50</b>	<b>724.80</b>	<b>31.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/10	4.5	4.6	9.0	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.30	65.80	1.40	0.40	302.90	73.80	0.00	0.00	88	2015	
Жаркое по-домашнему	250	17.9	19.4	30.3	0.25	14.50	0.25	0.00	0.25	49.50	56.13	240.36	3.75	0.88	0.00	122.75	0.00	0.00	259	2015	
Напиток апельсиновый	200	0.1	0.0	20.8	0.00	2.30	0.00	0.00	12.00	3.10	2.00	0.00	0.00	0.00	20.30	0.20	0.00	0.00	95	2010	
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>30.0</b>	<b>32.5</b>	<b>106.5</b>	<b>0.35</b>	<b>28.60</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.25</b>	<b>117.20</b>	<b>93.13</b>	<b>347.36</b>	<b>6.95</b>	<b>1.78</b>	<b>364.00</b>	<b>199.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67.1</b>	<b>51.9</b>	<b>206.2</b>	<b>0.55</b>	<b>42.23</b>	<b>31.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.65</b>	<b>447.90</b>	<b>153.03</b>	<b>740.16</b>	<b>11.63</b>	<b>3.26</b>	<b>1108.20</b>	<b>230.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

ИНН 7602088809  
г. Ярославль