

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Блинчик с вишневым фаршем	210	12.5	15.0	81.3	510.1	0.30	0.42	99.63	0.30	0.00	182.19	53.64	225.36	2.25	1.83	0.00	81.84	0.00	0.00	
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	
Фрукт	160	0.6	0.5	16.5	75.2	0.00	3.20	0.00	0.00	0.00	27.40	17.30	23.00	2.90	0.30	246.00	1.60	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	570	17.2	19.0	115.4	704.3	0.36	5.22	124.03	0.30	0.19	361.79	92.24	372.96	5.65	2.73	246.00	86.44	0.00	0.00	
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной	250/110	4.5	4.6	9.0	99.5	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.60	23.30	65.80	1.40	0.40	302.50	73.80	0.00	0.00	
Плов со свиной	250	15.3	20.8	54.1	480.1	0.10	2.10	0.60	0.00	0.10	46.60	57.70	216.40	2.60	1.30	193.70	163.20	0.00	0.00	
Овощи натуральные свежие	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	
Чай с лимоном	200/150	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	0.40	42.20	1.70	0.00	0.00	
Хачапури с сыром	80	11.7	8.8	32.7	257.3	0.12	0.22	52.88	0.22	0.15	246.49	32.15	210.70	1.41	0.96	32.98	1.60	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	941	34.8	34.6	125.2	977.4	0.42	40.12	53.88	0.22	0.25	377.19	145.35	554.30	8.41	3.26	895.48	242.30	0.00	0.00	
Всего за день:		52.0	53.6	240.6	1 681.7	0.78	45.34	177.91	0.52	0.44	798.98	237.99	927.26	14.06	4.8	1 143.98	738.10	0.00	0.00	

ИНТЕРНЕТ-РЕСПЕЦИЕНТ
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль