

9 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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
Завтрак																				
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		
Итого за прием пищи:	676	37.1	19.4	99.7	0.20	13.43	30.70	0.10	0.40	330.10	59.90	392.80	4.88	1.50	724.80	31.00	0.00	0.00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картошкой, говядиной	250/10	4.5	4.6	9.0	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.80	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	240.38	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			
Итого за прием пищи:	825	30.0	32.5	106.5	0.35	28.80	0.45	0.00	0.25	117.20	93.13	347.38	6.95	1.78	394.00	199.25	0.00	0.00		
Всего за день:		67.1	51.9	206.2	0.55	42.23	31.15	0.10	0.65	447.90	153.03	740.18	11.63	3.26	1108.20	230.25	0.00	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль