

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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17.2</b>	<b>19.0</b>	<b>115.4</b>	<b>704.3</b>	<b>0.36</b>	<b>5.22</b>	<b>124.03</b>	<b>0.30</b>	<b>0.19</b>	<b>361.79</b>	<b>92.24</b>	<b>372.96</b>	<b>5.65</b>	<b>2.73</b>	<b>246.00</b>	<b>86.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Обед</b>																				
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>941</b>	<b>34.8</b>	<b>34.6</b>	<b>125.2</b>	<b>977.4</b>	<b>0.42</b>	<b>40.12</b>	<b>53.88</b>	<b>0.22</b>	<b>0.25</b>	<b>377.19</b>	<b>145.35</b>	<b>554.30</b>	<b>8.41</b>	<b>3.26</b>	<b>895.48</b>	<b>242.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52.0</b>	<b>53.6</b>	<b>240.6</b>	<b>1 681.7</b>	<b>0.78</b>	<b>45.34</b>	<b>177.91</b>	<b>0.52</b>	<b>0.44</b>	<b>798.98</b>	<b>237.99</b>	<b>927.26</b>	<b>14.06</b>	<b>4.8</b>	<b>1 143.38</b>	<b>74.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	

ИНТЕРНЕТ  
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ИНН 7602088809  
г. Ярославль