

19.05.2022

10 день 1д-18.05.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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>																					
Биточек из мяса кур	90	12.3	16.1	13.1	260.4	0.00	0.70	7.80	0.00	0.10	15.90	23.20	134.90	2.00	0.20	51.10	20.80	0.00	0.00	ТТК	
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	55	0.6	0.1	2.1	13.2	0.00	13.80	0.10	0.00	0.00	7.70	11.00	14.30	0.60	0.10	159.50	1.10	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/5	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	377	2015
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	0.20	28.80	0.80	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>19.1</b>	<b>21.9</b>	<b>86.3</b>	<b>635.6</b>	<b>0.04</b>	<b>15.30</b>	<b>7.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>49.65</b>	<b>76.14</b>	<b>268.96</b>	<b>4.51</b>	<b>1.50</b>	<b>273.50</b>	<b>95.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2.0	5.6	12.8	113.2	0.00	8.00	6.20	0.00	0.00	55.10	24.20	50.40	1.30	0.50	342.80	86.40	0.00	0.00	82	2015
Котлета натуральная из Филе кури панированная запеченая (Медальон из кури)	100	20.1	11.8	10.0	229.0	0.20	0.50	0.10	0.00	0.20	29.30	30.30	184.20	2.70	1.80	0.00	41.30	0.00	0.00	496	2004
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>823</b>	<b>34.5</b>	<b>23.7</b>	<b>113.9</b>	<b>817.7</b>	<b>0.40</b>	<b>8.53</b>	<b>21.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>148.40</b>	<b>87.10</b>	<b>352.90</b>	<b>7.78</b>	<b>3.50</b>	<b>519.80</b>	<b>251.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	1.00	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>13.4</b>	<b>70.1</b>	<b>467.6</b>	<b>0.11</b>	<b>17.00</b>	<b>38.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>198.30</b>	<b>32.40</b>	<b>158.20</b>	<b>6.50</b>	<b>1.20</b>	<b>462.30</b>	<b>32.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.3</b>	<b>59.0</b>	<b>270.3</b>	<b>1 920.9</b>	<b>0.55</b>	<b>40.83</b>	<b>68.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.90</b>	<b>396.35</b>	<b>197.64</b>	<b>780.06</b>	<b>18.79</b>	<b>6.20</b>	<b>1 245.60</b>	<b>379.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		