

19.05.22

9 день

А.И.Сем

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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТТК						
																					Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																										
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	0.00						
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	0.00						
Овощи натуральные свежие	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	0.00						
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	0.00						
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	537	18.7	21.2	81.3	607.2	0.03	14.00	7.90	0.00	0.35	48.99	73.68	256.52	4.39	1.33	265.60	83.07	0.00	0.00	0.00						
Обед																										
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1.7	4.8	10.5	93.8	0.00	6.40	6.20	0.00	0.00	45.70	19.40	41.30	1.10	0.40	276.30	69.20	0.00	0.00	0.00						
Гуляш из куриной грудки	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	0.00						
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00						
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	0.00						
Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00	0.00						
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	778	30.7	25.1	107.0	783.7	0.37	8.35	81.53	0.18	0.16	180.04	73.11	298.44	5.90	2.28	406.50	228.40	0.00	0.00	0.00						
Полдник																										
Сок фруктовый в мидь-упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
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	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	0.00						
Итого за прием пищи:	410	10.7	13.4	70.1	467.8	0.11	17.00	38.80	0.10	0.30	198.30	32.40	158.20	6.50	1.20	452.30	32.20	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		60.0	59.7	268.4	1869.5	0.51	39.35	128.33	0.28	0.81	427.33	179.19	713.16	16.79	4.81	1124.40	341.67	0.00	0.00	0.00						