

2 июня 2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ	200	8.4	9.8	47.5	313.0	0.14	0.78	0.05	0.86	0.10	0.19	168.49	44.56	189.27	1.01	292.81	14.93	0.02	0.00	328	2008
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	16.5	15.5	86.4	557.8	0.23	2.00	0.10	1.25	0.10	0.49	404.52	92.65	396.65	2.28	671.90	23.93	0.04	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.8	0.0	3.0	15.7	0.06	150.50	0.19	0.40	0.00	0.05	4.82	6.62	9.63	0.60	98.13	1.81	0.01	0.00		2008
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1.3	4.6	8.1	82.7	0.06	4.77	0.25	0.25	0.06	0.05	23.16	16.22	35.18	0.63	298.77	3.58	0.02	0.00	78	2011
ПЛОВ	200	22.3	23.3	33.8	433.7	0.08	0.49	0.22	3.69	0.00	0.14	18.10	43.44	228.45	2.84	421.71	8.95	0.08	0.01	265	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	27.2	28.4	84.9	709.3	0.28	157.36	0.66	5.47	0.06	0.28	73.09	79.80	312.02	6.46	985.83	17.38	0.11	0.01		
Всего за день:		43.7	43.8	171.3	1 267.1	0.51	159.36	0.76	6.72	0.16	0.77	477.61	172.45	708.67	8.74	1 657.7 3	41.31	0.15	0.01		