

30 мая 2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.3	28.6	2.9	302.1	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	210	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	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		
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	17.4	29.1	40.0	474.7	0.09	90.04	0.02	0.72	0.00	0.07	69.08	32.30	59.45	1.66	349.65	3.00	0.03	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7.4	3.7	9.7	150.6	0.02	0.80	0.02	0.16	0.00	0.00	12.00	13.60	68.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	90	11.5	6.3	10.8	256.3	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	0.00	237	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	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:	740	25.3	15.7	76.6	710.6	0.25	26.26	0.17	1.53	0.08	0.16	71.20	64.16	202.43	4.34	992.46	11.89	0.05	0.00		
Всего за день:		42.7	44.8	116.6	1 185.3	0.34	116.30	0.19	2.25	0.08	0.23	140.28	96.46	261.88	6.00	1 342.11	14.89	0.08	0.00		