Чаликова Елизавета Андреевна

Подписано цифровой подписью: Чаликова Елизавета Андреевна
Дата: 2025.03.10 13:19:45 +03'00'

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			ческая	Витамины				Минеральные вещества				№	Сборник
		Белки,г	Жиры	Углевод	ценность	B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,м	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг	рецептуры	рецептур
Завтрак															
Каша молочная манная	150	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	94	2011
бутерброд с сыром	30/16	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011
чай с сахаром	150\7	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	262	8,19	14,36	63,31	416,6	0,05	10,62	40	1,6	68,3	162,3	174,6	2,59		
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
				Обед											
суп картофельный с вермешелью	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,3	27,9	36,6	0,6	82	2011
фрикадельки из птицы	50	7,27	6,8	4,52	108,13	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	308	2011
каша гречневая рассыпчатая	100	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,7	36,1	156	2,65	165	2011
капуста тушенная	50	1,98	3,71	9,49	79	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	132	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,32										
компот из свежих яблок	150	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	372	2011
Итого за приём пищи:	570	22,39	18,18	107,81	645,07	0,34	38,7	40,2	1,7	151	188	334	7,5		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва	2\35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
кофейный напиток с молоком	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	220	4,72	1,95	31	258,6	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89		
Всего за день:	1152	35,7	34,89	211,92	1367,27	0,58	59,32	82,51	4,79	240	398,7	593,7	16,4		