

№ п/п	порции, г	Белки	жиры	углевод ы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2												
	ЗАВТРАК												
219	180	24,78	20,50	39,18	441,14	0,10	0,75	0,08	3,36	321,60	358,58	41,92	0,86
15	10	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
377	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
1	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД												
24	60	0,95	6,06	3,05	42,36	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76
478	200	5,25	2,50	11,75	82,00	0,10	8,50	0,00	0,25	32,50	95,00	28,25	1,25
291	150	16,94	10,46	35,74	229,00	0,10	6,02	0,02	0,50	46,34	175,34	54,04	1,98
349	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
1	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
422	80	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40
	1220	71,74	66,58	218,32	1413,61	1,82	64,85	0,21	10,05	790,04	1082,96	274,38	12,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												

День: День 5

Сезон: весна

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
138	100	0,52	0,52	12,74	51,7	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86					
75	180	6,07	11,18	43,45	204,54	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84					
1	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
4	60	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02					
77	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32					
	ОБЕД																	
8	60	0,83	6,11	5,27	47,64	0,04	8,78	0,00	2,93	19,40	30,76	18,21	1,05					
3	200	2,03	5,02	13,45	93,60	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38					
60	80	14,55	16,79	2,89	176,80	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06					
02	150	11,46	8,12	51,52	243,75	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08					
1	30	3,16	0,40	0,84	70,14	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
49	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
22	80	6,80	8,12	44,48	169,80	1,14	0,00	0,01	3,26	22,40	76,60	28,40	1,40					
	1300	70,06	52,40	214,72	1452,57	1,20	221,21	0,02	19,75	330,68	1428,51	569,69	24,57					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	

