

11 Deeds for good

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак	537	Оладьи с джемом	170	11,9	12,2	71,8	445,0	58,30	0,16	0,02	1,50	0,00	176,12	121,00	26,00	119,00	1,20		
	501	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,02	0,04	0,03	1,30	0,00	165,60	126,00	14,00	90,00	0,10		
	112	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	20,00	0,04	0,05	10,00	0,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
		Итого за завтрак	470	16,6	15,4	108,7	620,0	78,32	0,24	0,10	12,80	0,00	689,72	255,00	82,00	237,00	1,90		
Обед	19	Салат из помидоров и огурцов	85	0,8	4,3	3,1	54,4	0,00	0,06	0,03	19,04	0,00	224,68	14,45	13,60	27,20	0,60		
	39 Конь	Суп крестьянский с пшеном	200,0	2,4	3,0	13,2	92,1	146,24	0,13	0,08	4,80	0,00	572,88	30,16	36,64	182,64	1,22		
	343	Рыба тушеная с овощами с томатом	150	14,3	7,7	6,8	153,2	0,96	0,10	0,12	5,04	0,00	452,14	37,50	41,79	217,50	0,86		
	429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,05	0,13	0,11	5,77	0,00	711,36	42,12	31,20	87,36	1,09		
	507	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,00	0,02	0,01	4,30	0,00	100,08	22,00	14,00	16,00	1,10		
	108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,7	117,5	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	46,50	7,00	32,50	0,55		
	109	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	68,60	11,90	19,25	69,65	1,12		
		Итого за обед	870	27,2	22,6	98,9	712,1	147,25	0,57	0,40	38,95	0,00	2176,25	168,13	163,48	632,85	6,54		
		Итого за день	1340	43,8	38,0	207,6	1332,1	225,57	0,81	0,50	51,75	0,00	2865,97	423,13	245,48	869,85	8,44		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Дни	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe
1	38,9	37,3	163,3	1 148,3	80,4	0,3	0,3	34,4	0,0	1 323,5	302,8	122,5	421,0	9,0
2	34,4	49,4	154,4	1 254,7	165,9	0,5	0,7	35,0	1,0	2 124,3	366,8	155,8	633,8	11,2
3	43,8	51,4	194,0	1 415,4	141,1	0,6	0,4	33,2	0,3	1 543,0	365,1	177,8	692,9	8,0
4	43,8	38,0	207,6	1 332,1	225,6	0,8	0,5	51,7	0,0	2 866,0	423,1	245,5	869,9	8,4
5	50,2	37,1	157,6	1 171,0	190,2	0,9	0,5	15,6	0,0	1 284,1	400,1	152,2	735,0	5,9
6	47,5	44,6	156,7	1 218,7	140,3	0,7	0,4	17,7	0,1	1 158,2	324,5	250,1	775,5	13,5
7	33,2	42,6	155,7	1 181,9	15,3	0,4	0,2	97,0	0,1	1 334,9	204,3	128,7	372,3	7,8
8	44,5	42,6	158,4	1 202,0	184,6	0,6	0,5	77,4	1,1	1 573,6	363,8	256,1	842,4	12,6
9	36,8	38,1	153,8	1 083,1	65,9	0,5	0,5	44,2	0,0	2 372,6	350,4	178,3	645,5	9,4
10	46,3	41,2	246,7	1 548,6	234,1	0,7	0,6	29,6	0,1	2 273,6	534,4	221,3	890,5	10,3
11	47,2	39,5	142,3	1 109,6	21,3	0,5	0,6	9,8	0,0	1 380,5	422,6	163,7	714,2	6,2
Итого за 11 дней	466,5	461,9	1890,6	13665,3	1464,7	6,5	5,1	445,7	2,7	19234,3	4058,0	2051,9	7593,0	102,4
Среднее в день	42,4	42,0	171,9	1 242,3	133,2	0,6	0,5	40,5	0,2	1 748,6	368,9	186,5	690,3	9,3
По Сан-ПиН	46,2	47,4	201,0	1 410,0	375,00	0,68	0,75	37,50	7,50	450,00	675,00	150,00	600,00	7,50