

Учебно-научный центр
 "Институт питания" Академии наук Республики Дагестан
 Директор ИИПН, Академик РАН, член-корреспондент РАН
 Др. / Нурмухамедов А.Н.



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. плотность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
12 октября 2021 г.													
Завтрак													
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	180,56	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,20
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,06	6,44	0,90	0,00	0,59	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	36,27
	Кукуруза консервированная	46,00	1,83	0,33	9,30	48,14	0,35	0,11	0,34	0,30	0,02	0,04	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок с мякотью	180,00	0,91	0,00	15,57	68,40	4,50	0,00	0,00	0,18	0,00	3,60	0,00
	Печенье	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		34,10	25,39	101,84	651,64	137,93	36,31	372,19	5,72	0,24	3,89	36,47

Обед													
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	0,00	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	0,00
21	Винегрет овощной	68,00	0,95	6,22	5,87	40,83	16,15	14,44	31,30	0,59	0,05	7,13	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	110,00	0,52	0,52	12,26	36,78	12,26	0,00	11,49	2,76	0,03	13,03	0,00
	Итого на 1 день:		26,32	24,98	94,43	725,23	213,36	120,59	474,44	8,72	0,71	20,97	15,49

14,22	24,31	24,0	80,6	81,44	22,72	17,74	81,08	20,12	40,32	22,26	11,02	11,02	11,02
-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------