

Индивидуальная программа питания  
 Курдюмова А.А.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 декабря 2021 г.													
<b>Завтрак</b>													
9	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	26,54	157,00	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
2	Котлета	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	12,94
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	37,00	0,62	3,88	16,21	44,57	10,33	6,86	15,52	0,49	0,02	3,62	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 осветленный	150,00	0,50	3,17	13,22	36,34	8,42	5,60	12,65	0,40	0,02	2,96	0,00
	Бананы	93,00	1,55	0,12	19,58	58,29	0,13	0,42	0,25	0,63	0,05	0,02	0,31
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>22,03</b>	<b>17,45</b>	<b>111,85</b>	<b>561,38</b>	<b>46,09</b>	<b>34,06</b>	<b>295,79</b>	<b>6,03</b>	<b>0,35</b>	<b>6,67</b>	<b>13,27</b>

<b>Обед</b>													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
5	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
	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 осветленный	150,00	0,80	0,00	9,65	64,00	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>26,33</b>	<b>25,88</b>	<b>115,09</b>	<b>736,03</b>	<b>118,03</b>	<b>60,49</b>	<b>245,11</b>	<b>4,33</b>	<b>0,47</b>	<b>47,63</b>	<b>0,01</b>

Итого на 1 день: 22,03 17,45 111,85 561,38 46,09 34,06 295,79 6,03 0,35 6,67 13,27