

Функция питания человека
Суренко И.И.
Суренко 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

14 февраля 2022г.

Завтрак

9	Каша кукурузная	120,00	5,97	4,49	28,64	98,60	10,38	54,00	166,80	3,16	0,14	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,02	2,43	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	13,71
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
24	Салат из зеленого горошка	34,00	2,53	2,02	13,47	71,06	18,23	17,68	50,96	0,58	0,09	9,35	0,58
	Сок с мякотью	166,00	0,84	0,00	14,32	62,93	4,14	0,00	0,00	0,17	0,00	3,31	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	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
	ИТОГО 1 день :		22,16	17,38	94,50	519,94	59,13	76,24	322,20	5,61	0,35	12,74	28,69

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное	2,00	0,02	2,43	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	13,71
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
26	Салат свекольный	24,00	0,32	1,36	1,88	21,06	7,88	4,69	9,19	0,30	0,01	2,13	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
	Пряник	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		36,41	19,21	105,89	605,57	119,61	81,61	212,22	6,32	0,39	13,65	49,85