

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
И111	Завтрак Каша жидкая молочная ячневая	180	6,13	6,07	32,69	210	20	0,11	0,47	0,05	177,522 3	127,515 2	284 276	189,658 3	0,7146	0,0071	0,0016	0,0472
Я100178	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100	17 300	0,04	0,68		220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
Я100002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	45 000			0,13	3	2,4		3	0,02		0,1	0,2
Яя10048	хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
Всего Завтрак		420	13,38	17,35	56,49	435	62 320	0,23	1,15	0,18	4 734 223	2 858 152	855 276	4 018 583	33 246	120 081	24 114	382 516
Яя10051	Второй завтрак																	
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3	0,004		0,016
Всего Второй завтрак		200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3	0,004		0,016
И044	Обед Салат Космос	50	2,78	6,46	2,4	79	30	0,02	2,17		104,659 7	216 876	74 981	435 878	0,6382	0,0042	0,0057	0,015
И063	Пуштыешыд	200	3,32	2,98	13,57	94	10	0,08	6,88		411,362 9	173 325	205 007	61 596	0,9098	0,0055	0,0024	0,0311
Яя10012	Жаркое по-домашнему	200	20,28	19,08	18,37	326	20	0,15	9,86		846,636 6	328 839	472 822	237,825 5	35 208	0,0125	0,0003	0,095
Яя10020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07		9,55	38					0,189	0,126			0,0189			
Яя10048	хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,0132	0,0029
Яя10050	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35		0,04			49	7	9,4	31,6	0,78	0,0009	0,0011	0,0048
Всего Обед		670	29,47	29,08	58,11	611	60	0,34	18,91		1 460,4482	87,63	100 081	4 274 093	68 677	0,0237	0,0227	0,1488
И114	Полдник Запеканка рисовая с творогом	200	11,18	9,38	59,96	369	40	0,07	0,09	0,24	238,563 9	845 854	379 272	180,484 5	13 642	0,0021	0,0187	0,0363
Я100159	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		21	4,5	3,8	7,2	0,73			
Яя10056	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	66		0,01	0,2		76	63,4	6,8	45,8	0,004	0,0014	0,0006	0,007
Яя10057	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	72		0,01		0,04	6,6	2	0,4	6,6		0,0013	0,0005	0,0041
Всего Полдник		440	13,46	11,64	93,68	534	340	0,09	0,33	0,28	3 421 639	1 544 854	489 272	2 400 845	20 982	0,0048	0,0198	0,0474
	соль																	
	Соль																	
Всего соль																		
Всего в день			58,07	230,88	1 674		62 720	0,68	24,39	0,46	2 524,0344	5 519 306	2 465 358	1 091,3521	152 905	120 406	24 539	384 638