



Мясно

Дата 12.12.2009

Дополнительно:
Метод: Калориметрический
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№	Наименование продукта	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мкг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na	Cl	
600	Хлеб пшеничный	40.00	3.74	3.04	0.32	15.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	28.00	5.80	0.44	0.00	1.28	2.40	0.10
601	Бутерброд с сыром	50.00	22.00	6.70	7.95	14.82	183.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.40	13.95	0.90	4.03	0.00
602	Каша из риса и пшена с маслом 250г/100г М. 175	200.00	24.72	7.65	12.45	40.84	303.30	0.12	0.17	0.83	0.09	0.24	0.21	159.37	192.34	44.84	0.60	247.34	12.82	5.79	0.60
603	Кисель из пшеницы	200.00	8.42	0.07	0.00	28.92	108.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.09	8.38	1.38	0.21	76.07	0.00	0.08	0.10

Обед

№	Наименование продукта	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мкг					Минеральные в-ва, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	С (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мг)	Na	Cl	
615	Биточки "Солнышко" томатным соусом 50/50	100.00	33.70	12.30	5.95	9.07	210.93	0.07	0.07	1.34	0.03	0.14	0.00	11.08	12.52	3.43	0.16	31.08	1.18	0.29	0.00
614	Рис отварной 200 г/М. 304	200.00	16.66	4.81	8.14	47.63	268.70	0.03	0.00	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	62.62	25.56	0.69	96.79	1.01	10.66	0.00
739	Чай с лимоном М. 377	200.00	2.68	0.16	0.03	15.20	89.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.17	0.00	2.89	1.54	2.84	0.24	11.41	0.01	0.00	0.00
651	Хлеб зерновой	40.00	2.89	2.72	0.62	16.28	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	4.20	18.80	5.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
660	Хлеб пшеничный	20.00	1.87	1.62	0.16	8.72	47.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
429	Салат из свеклы отварной М. 52	100.00	4.62	1.35	9.09	7.87	91.00	0.02	0.04	9.80	0.00	2.73	0.00	35.19	46.89	20.90	1.38	0.00	0.60	0.06	0.00
711	Щи из свеклы капуста с картофелем 200 г/веточки 250г	250.00	14.02	4.80	8.94	8.26	122.72	0.06	0.00	21.60	0.25	2.37	0.00	35.54	50.68	21.80	0.78	302.70	4.25	0.26	0.01