| люда | | | белки | | жиры | | углеводы | | ценность (ккал) | | B1 | | B2 | | | | Ca | | Fe | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ша манная на молоке | 120-200 | 200-250 | 4,33 | 5,78 | 7,68 | 10,25 | 3,6 | 4,8 | 101,2 | 135,0 | 0,03 | 0,05 | 0,17 | 0,23 | 1,05 | 1,4 | 37,27 | 49,7 | 1,3 | 1,74 | №38 |
| фейный напиток на локе | 150-180 | 180-200 | 2.34 | 3.12 | 2.0 | 2.66 | 10.63 | 14.17 | 70.0 | 93.33 | 0.03 | 0.05 | 0.11 | 0.21 | 0.98 | 1.30 | 94.30 | 125.7 | 0.10 | 0.13 | №16 |
| еб с повидлом | 40/12 | 60/ 20 | 1,61 | 1,98 | 1,1 | 1,59 | 29,1 | 32,54 | 152,0 | 182,64 | 0,04 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 9,32 | 10,39 | 10,38 | 123,81 | 0,56 | 0,76 | №29 |
| **итого:** | | | **8,28** | **10,88** | **9,78** | **14,5** | **43,33** | **51,51** | **323,2** | **410,97** | **0,1** | **0,17** | **0,31** | **0,49** | **11,35** | **13,09** | **141,95** | **299,21** | **1,96** | **2,63** | |
| **2 завртак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рукты | 40-80 | 80-100 | 4.33 | 5.78 | 7.68 | 10.25 | 3.6 | 4.8 | 101.2 | 135.0 | 0.03 | 0.05 | 0.17 | 0.23 | 1.05 | 1.4 | 37.27 | 49.7 | 1.3 | 1.74 | №21 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| алат из вареной оркови | 30-45 | 60 | 0.30 | 0.38 | 2.43 | 3.03 | 0.95 | 1.18 | 37.56 | 46.95 | - | - | 0.01 | 0.01 | 3.80 | 4.75 | 8.47 | 10.55 | 0.22 | 0.28 | №23 |
| ди на м/б со сметаной | 150-200 | 200-250 | 1.32 | 1.77 | 3.04 | 4.05 | 7.15 | 9.53 | 61.35 | 81.80 | - | - | - | - | 0.3 | 0.4 | 11.82 | 15.76 | 0.35 | 0.47 | №1 |
| лов | 150-180 | 180-200 | 8.64 | 10.08 | 5.79 | 6.75 | 5.71 | 6.66 | 110.0 | 128.0 | 0.05 | 0.05 | 0.1 | 0.11 | 0.13 | 0.15 | 23.4 | 27.3 | 0.72 | 0.84 | №14 |
| омпот из сухофруктов | 150-180 | 180-200 | 0.06 | 0.08 | 0.01 | 0.01 | 20.82 | 27.76 | 84.75 | 113 | - | - | - | - | 0.03 | 0.4 | 23.86 | 31.81 | 0.93 | 1.24 | №15 |
| леб ржаной | 20-30 | 60 | 1.6 | 3.12 | 0.37 | 0.72 | 14.3 | 26.7 | 64 | 128 | 0.06 | 0.12 | 0.02 | 0.02 | - | - | 10.5 | 21 | 1.17 | 3.34 | №28 |
| леб пшеничный | 30 | 45 | 2,13 | 3,19 | 0,33 | 0,49 | 13,92 | 20,43 | 68,7 | 103 | 0,03 | 0,045 | 0,02 | 0,03 | | | 6 | 9 | 0,51 | 0,76 | №28 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **итого:** | | | **25,41** | **34,94** | **23.42** | **30.99** | **78,89** | **113,05** | **.638,86** | **892,55** | **0.43** | **0.595** | **0,23** | **0.29** | **17,62** | **22.28** | **145** | **195,94** | **4.97** | **8,41** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| улочка | 60 | 80 | 8,86 | 11,81 | 5,96 | 7,98 | 43,5 | 56,8 | 225,6 | 314,8 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,13 | - | - | 15,3 | 20,2 | 4,81 | 5,88 | №33 |
| Чай сладкий с лимоном | 150-180 | 180-200 | 0.06 | 0.08 | 0.03 | 0.04 | 19.60 | 26.13 | 78.9 | 105.20 | - | - | - | - | 1.37 | 1.82 | 8.07 | 10.76 | 0.11 | 0.14 | №17 |
| **итого:** | | | **14,33** | **17,9** | **10,47** | **13,01** | **59,06** | **75,36** | **350,54** | **460,06** | **0,27** | **0,38** | **0,38** | **0,45** | **3,88** | **4,46** | **252,22** | **285,53** | **5,21** | **6,37** | |
| **итого за весь день:** | | | **48,02** | **63,72** | **54,14** | **58,5** | **181,25** | **239,92** | **1312,6** | **1763,5** | **1,17** | **1,145** | **1,1** | **1,23** | **32,85** | **39,83** | **539,17** | **780,68** | **16,57** | **17,41** | |