

Июль 2024

Продукт (наименование)	Масса (г)	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У	С		Ca	P	Mg	Na	K	Fe	Zn	Cu	Mn				
Завтрак (12-14 ч) (среднедневная норма: 14000)																			
Суп куриный с овощами	200	10.0	10.0	10.0	10.0	45.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Хлеб белый	100	45.0	1.0	1.0	1.0	150	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Хлеб цельнозерновой	50	22.5	0.5	0.5	0.5	75	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Сыр твердый	50	10.0	10.0	10.0	10.0	40.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Сметана 20%	50	1.0	10.0	10.0	10.0	40.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Среднедневная норма	400	87.5	21.5	21.5	21.5	290	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
Обед (12-14 ч) (среднедневная норма: 14000)																			
Суп куриный с овощами	200	10.0	10.0	10.0	10.0	45.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Хлеб белый	100	45.0	1.0	1.0	1.0	150	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Хлеб цельнозерновой	50	22.5	0.5	0.5	0.5	75	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Сыр твердый	50	10.0	10.0	10.0	10.0	40.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Сметана 20%	50	1.0	10.0	10.0	10.0	40.0	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Среднедневная норма	400	87.5	21.5	21.5	21.5	290	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

