

30.06.2015



Дневник питания										
День 6	Завтрак:									
	Каша гречневая рассыпчатая	150/200	6,09/8,46	5,8/7,74	28,6/42,14	198/264	2,85	123		
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,8	2,9/4,39	10,6/12,76	70/84	0,9	395		
	Хлеб пшеничный	20/30	1,48/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701		
	Сыр порционный	4/6	2,32/3,48	2,95/4,42	0	36/54	0,07	7		
	Итого	338/420	12,59/17,19	12,29/17,4	51,75/71,64	368,32/487,77	3,82			
Второй завтрак:										
	Сок яблочный «Витощка»	50/50	0,95/0	0/0	17,15/8,64	68/33	3,7	399		
Обед:										
	Салат витаминный	30/40	0,45/0,6	1,38/1,84	3,3/4,4	27,3/36,2	6,11	15		
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,07/4,1	4,21/4,28	9,67/13,9	79,95/106,6	4,1	81		
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,73/8,31	7,11/8,15	1,96/2,62	93,75/125	0,55	277		
	Рагу из овощей	100/120	1,95/2,92	5,95/7,42	8,75/14,25	87,5/131,25	7,1	111		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376		
	Хлеб пшеничный	20/50	1,48/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701		
	Хлеб ржаной	20/40	2,4/1,8	0,4/0,3	17,73/13,29	123/146	0,001	700		
	Итого	530	16,21	19,44	63,64	463,31	18,16			
Употребленный подлинник:										
	Булочка домашняя	30/50	1,98/3,64	3,75/6,26	13,19/26,96	143/179		469		
	Кисель из плодового концентрата	150/200	0,46/0,56	0,20/0,06	130,70/30,2	526/123,6		213		
	Хлеб пшеничный	20/30	1,48/2,45	0,64/0,85	12,55/16,74	64,32/85,77	0	701		
	Итого	200/280	3,92/6,65	4,59/7,17	156,44/73,90	733,32/388,37				
	Итого за день:	1218/1460	35,33/290,01	9,44/47,38	312,88/257,96	1466,64/2146,96				