

Прием пищи наименование блюда	Брутто	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Н	К	Са				
Компот с яблок	кура	80	14,56	14,72	0,56	192,8	0,056	0,12	-	88	155,2	12,8				
	чеснок	3														
	М/сл	6	0,078	4,35	0,054		сл	сл			4,86	1,56	1,44			
	хлеб	70	5,6	0,7	36,4	168	11,2	0,056			259	91	17,5			
	яблоки	70	28,355	26,34	91,806	790,54										
	сахар	15	0,28	-	7,91	32,2	0,007	0,021	9,1	18,2	173,6	11,2				
вит. С	0,05			14,97	56,85					0,15	0,45	0,3				
			0,28		22,88					89,05						
Полдник																
Манка	5	70-80	0,565	0,035	3,665	16,3	0,007	0,0035	-	1,1	6	1				
М/сл	1		0,813	0,725	0,009	6,61	сл	сл		0,81	0,26	0,24				
яйцо	1/2		3,175	2,875	0,175	39,25	0,0175	0,11	-	17,75	38,25	13,75				
творог	60		9,6	6,6	0,6	51,6	0,024	0,162	0,3	24,6	67,2	96				
Дрожжи	0,06		0,0258	0,0036	0,024	0,231										
сахар	15		-	-	14,97	56,85										
кефир	180	180	5,04	5,76	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	90	262,8	216				
сахар	10	10	-	-	9,98	37,9										
хлеб серый	40	40	2,6	0,4	16	76	232	80	16	232	80	16				
Бананы	100	100	1,5	-	22,4	91	0,04	0,05	10	31	350	8				
			23,313	16,698	75,203	368,181										
			68,478	68,513	276,45	1866,971										

Дрожжи, запеканка, кефир, хлеб, бананы.

$$4*(68,478-2,10)+9*(68,513-4,20)+4*(276,45-10,77)=265,512+578,817+1062,72=1907,049$$