

РАЧЕТ ПИТАНИЯ БАЛАНСОВЫМ МЕТОДОМ

продукт	пшеница		белки		жиры		углеводы		калории		Ca		P		Fe		B1		B2			
	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт	в 1кг	факт		
Хлеб	747,79	76	56832,04	9	6730,11	497	371651,63	2260	1690005,4	260	194425,4	350	261726,5	830	620665,7	16	11964,64	1,6	1196,464	0,8	598,232	
мука пшени	150,64	103	15515,92	9	1355,76	742	111774,88	3270	492592,8	180	27115,2	160	24102,4	860	129550,4	12	1807,68	1,7	256,088	0,8	120,512	
мука каргоф.	9,06	1	9,06																			
Крупа	296,94	70	20785,8	6	1781,64	773	279534,62	3230	959116,2	400	3624			770	6976,2						0	
Мак. Изд.	121,83	104	12670,32	9	1096,47	752	91616,16	3320	404475,6	240	71265,6	210	62357,4	970	288031,8	18	5344,92	0,8	237,552	0,4	118,776	
Картофель	990,51	26	732,97	20	14659,4	1																
Овощи разн	832,32	16	699,14	13	9088,82	1																
Фрукты св.	364,7	16	306,34	4	1225,36	70	48939,8	330	608365,1	100	73297	230	168583,1	580	425122,6	9	6596,73	1,2	879,564	0,5	366,485	
Сухофрукты	88,21	46,66	4115,8786																			
Кондит.	76,00	75	5700	118	8968	744	56544	4170	316920	200	15200	130	9880	690	52440	10	760	0,8	60,8	0,8	60,8	
Сахар	293,73	293,73																				
Масло сл.	127,74	6	766,44	825	105385,5	9	1149,66	7480	955495,2	220	28102,8	30	3832,2	190	24270,6	2	255,48			0	0	
Масло раст.	46,16			999	46113,84																	
Яйцо	122,25	13	106,35	127	13506,45	115	12230,25	7	744,45	1570	166969,5	550	57429	1850	196747,5	27	2871,45	0,7	74,445	4,4	467,94	
Молоко	328,5	28	9198,00	32	10512	47	15439,5	580	190530	1210	397485	140	45990	910	298935	1	328,5	0,3	98,55	1,3	427,05	
Творог	93	160	14880	110	10230	10	930	1700	158100	1600	148800	230	21390	2240	208320	3	279	0,4	37,2	2,7	251,1	
Мясо гов.	26	184,62	34893,18	124	22892,88																	
Рыба	165,8	35	273,57	160	43771,2	36	9848,52	980	268098,6	120	32828,4	130	35564,1	1980	365547,6	28	5169,36	0,6	110,772	1,5	276,93	
Желатина	18,00	28	504	200	3600	32	576	2060	37080	860	15480	80	1440	600	10800	2	36	0,6	10,8	0,3	5,4	
Сыр	15,28	268	4095,04	273	4171,44																	
Сай	1,689	1,689	200	337,8																		
Саккао	6,724	242	1627,208	175	1176,7	279	1875,996	3730	25080,52	180	1210,32	900	6051,6	7710	51842,04	117	786,708	1	6,724	3	20,172	
Гейржир жир	148,1	28	4146,8	32	4739,2	41	6072,1	590	87379	120	17772	140	20734	950	140695	1	148,1	0,3	44,43	1,7	251,77	
Гущен мол.	30,02	72	2161,44	85	2551,7	560	16811,2	3150	94563	3070	92161,4	340	10206,8	2190	65743,8	2	60,04	0,6	18,012	2	60,04	
Осики мол.	52,1	123	6408,3	253	13181,3																	
апуст кеаш		8	0		0	18	0	140	0	510	0	170	0	340	0	885,7						
олбаса п/к	217,95	26	161,28	176	28385,28	123	19837,44	4	645,12	1830	295142,4	100	15128	250	40320	2100	338688	15	2419,2	0,7	112,896	
Ясо птице	17,00	310	5270	2	34	71	1207	410	6970	160	2720	210	3570	530	9010	7	119	1,1	18,7	0,5	8,5	
оршоке зел	288	50	14400	0	117	33696	470	135360	80	23040	50	14400	90	14400	2	25920	2	576	0,1	28,8	0,1	28,8
як (ябл)	16,06	40	642,4	0	0	33	0	180	0	130	0	260	0	320	0	3051,4	15	240,9	0,1	1,606	0,2	3,212
эвидло/ябл		10	0																			
матн. сок		48	540,624	0	189	2128,707	960	10812,48	780	8785,14	300	3378,9	680	7658,84	23	259,049	0,7	7,8841	0,3	3,3789	0	0
маг паста	11,263	28	429,8	17	0																	
урцы сол.	15,35	28	429,8	17	0																	
маты сол.		17	0																			
аро:			326566,56		287868,86		1541263,86		9645262,61		1965593,71		1215488,8		4046163,13		73181,447		4264,92		4468,43	

МВДУЧ Деметри сар н/8 Сагура х Сапаровичи За 2016г. 6299 г/кг